ૐ

રોગની ઉત્પત્તિ.

પ્રસિદ્ધ કર્તા.

હરદત્ત ગણપતરામ ગૈા. શાસ્ત્રી.

પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઠેકાણું.

સગરામપરા—સુરત.

છાપનાર.

ઠાકોરદાસ માનસીંગ.

છાપવાનુ ઠેકાણું.

વિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ ચૈાટાના પુલ ઉપર

સુરત.

૫૫૬૭

અર્પણ પત્રિકા.

મહેરબાન ખુદાવિંદ, જે. જી. કૉવર્નેટન સાહેબ
બહાદુર એમ. એ. સી. આઈ ઇ.
ડીરેકટર ઑાવ પબ્લીક ઇન્સ્ટ્રકશન.
બર્મા, બ્રિટિશ બ્રહ્મદેશ.

આપ કેળવણીના વડા તરીકે સ્થાન ભોગવો છો,
ગુજરાતી ભાષાના સંપૂર્ણ સંસ્કારી તેમજ મારા
સ્વર્ગસ્થ પિતાશ્રી તેમજ મારા શિરછત્ર
કાકાશ્રીના આપ શુભેચ્છકછો તથા મારા
કુટુંબ અને મારા પ્રત્યે આપની
અથાગ લાગણી માટે અને આપના
બીજા અનેક ગુણોથી આકર્ષાઇ
આ
લઘુ ગ્રંથ આપની પવીત્ર
સેવામાં આજ્ઞાથી અર્પણ
કરી કૃતાર્થ થાઉં છું.

લી. હું છું
આપ નામદારનો
સદાનો આજ્ઞાંકિત અને ઉપકૃત
હરદત્ત ગણપતરામ ગૈા. શાસ્ત્રી.

પ્રસ્તાવના.

સાર્વજનિક આરોગ્યતાનો વિષય હાલના જમાનામાં ઘણો મહત્વનો છે. યુરોપાદીક પાશ્ચાત્ય દેશોમાં સુધારાનો પ્રભાવ થવાનું એક સબળ કારણ સાર્વજનિક આરોગ્યતાના નિયમોનું સેવન છે. આપણા દેશમાં એવા નિયમોની મહત્વતા દર્શાવવાની અને એકીકરણ કરવાની ગ્રન્થકર્તાની ઇચ્છા ઘણા વખતથી હતી. અસલના જમાનામાં મોટા શહેરો અને હાલના જમાનામાં જોવામાં આવતી પ્રવૃત્તિનો અભાવ હતો તેથી સાર્વજનિક આરોગ્યતા બાબત આપણને સાધન ઘણા ઓછાં છે. સામાન્ય રીતે એ વિષય ચર્ચાવવામાં ઇંગ્રેજી પુસ્તકો અને ભાષાનો ઉપયોગ એ કારણથી વધુ કરવામાં આવ્યો છે તેથી જો કોઈ સ્થળે ઇંગ્રેજી શબ્દો જેમના જેમ મુકેલા જોવામાં આવશે તો તે માટે વાંચકવૃન્દ ક્ષમા કરશે એવી ગ્રન્થકર્તા આશા રાખે છે.

આ લઘુ પુસ્તક ખાસ એ વિષયના જાણકારથી લખાયું નથી તેમ એ વિષયને સંપૂર્ણ

રીતે ચર્ચાવનારૂં પણ નથી પરંતુ સામાન્ય વાચક વર્ગને એ વિષયમાં પ્રવેશ કરવા જો આ પુસ્તક ઉપયેાગી થઈ પડશે તેા ગ્રન્થકર્તા પેાતાની મુરાદ પાર પડેલી માનશે.

આ લઘુ ગ્રંથના પ્રુફ વગેરે જોવા વગેરેમાં મારા પરમ મિત્રેા રા. ધીરજલાલ બાળમુકન્દદાસ જાગીરદાર અને રા. મેાહનલાલ રાંદેરીયા એઓએ શ્રમ લીધેા છે તે માટે તેઓનેા આભાર માનું છું.

આ લઘુ પુસ્તક છાપવામાં મારા પરમસ્નેહી રા. ઠાકેારદાશ માનસીંગ મેનેજર જૈન વિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ એઓએ જે શ્રમ લીધેાછે અને ઉત્સુકતા બતાવી છે તેને માટે તેઓનેા ઉપકૃત છું.

રોગની ઉત્પત્તિ.

જ્યારે કોઈ માણસ બીમાર પડે છે. ત્યારે આપણા લોક એમ ધારે છે કે બીમારી એ ઇશ્વર કોપનું પરિણામ છે. કેટલેક અંશે એ વાત સત્ય છે. પણ સઘળી જાતની બીમારીનુ મૂળ કારણ ઘણે ભાગે આપણે પોતેજ હોઇએ છીએ. કુદરતે ઠરાવેલા સામાન્ય નિયમો બરાબર નહિ પાળવાથી આપણે તેના ભોગ થઈ પડીએ છીએ.

કોઈ પણ જાતનો રોગ એ મનુષ્ય જાતને ઘણી દુઃખરૂપ ચીજ છે. એથી હજારો માણસો યુવાન અને વૃદ્ધો તેમજ અસંખ્ય બાળકો આ દુનીઆમાંથી ચાલ્યાં જાય છે. તેને હરેક રીતે દબાવવો એ આપણી ફરજ છે. પણ તેનુ ખરૂ કારણ શું છે. તે શોધી કાઢયા વિના તે દબાય નહિ જે કારણથી એ લાગુ પડે એજ આપણો કટ્ટામાં કટ્ટો શત્રુ છે. એ શત્રુ એક નથી પણ અનેક છે. અને તે ઘણા નાના અને ભયંકર છે. એ શત્રુઓને આપણે રોગના જંતુ (ડીસીઝ જર્મ્સ) કહીએ છીએ.

એ જંતુ એક જાતના નથી કેટલાક વનસ્પતિના નાનામાં નાના છોડ છે અને કેટલાક સજીવ પ્રાણીછે. દરેક રેાગનાં જર્મ્સ જુદાજુદાં હેાય છે અમેરિકન અને ચીના વચ્ચે જેટલેા તફાવત છે તેટલેાજ તફાવત જુદાજુદા રેાગના જર્મ્સ વચ્ચે હેાય છે દરેક રેાગના જર્મ્સથી તેજ રેાગની ઉત્પત્તિ થાય છે. અર્થાત ક્ષય રેાગના જર્મ્સથી ટાઇફેાઇડ ફીવરનેા રેાગ ઉત્પન્ન થાય નહિ.

એ જંતુ ઘણા નાના છે. અને તે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વિના દેખાય નહિ એના જેટલી નાની બીજી એક વસ્તુ નથી આપણું શરીર પરમાણુંનું બનેલું છે. તે ઘણા છે અને એટલાં બધાં નાના છે કે ખુલ્લી આંખે જોઇ શકાય નહિ જર્મ્સ તેા સેલ કરતાં પણ નાના છે. અને તે એકજ સેલનેા બનેલેા છે આ દુનીઆમાં માત્ર રેાગના જર્મ્સ થાય છે. એ બધા સારે નસીબે આપણને ઈજા કરતા નથી કેટલાક તેા ઉલટા આપણી તંદુરસ્તીને મદદ આપે છે એવા જર્મ્સ જમીનને ફળદ્રુપ બનાવે છે માટે તેમની તેા વૃદ્ધિ થવીજ જોઇએ જે આપણા શરીરમાં દાખલ થઇને આપણી ઉપર હુલ્લેા કરી આપણને નિરૂપાય કરી નાખે છે તેઓનેા

નાશ થવો આવશ્યક છે જર્મ્સ મોટે ભાગે માંદા શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે, એ શ્વાસોચ્છવાસમાં કે બીજી રીતે તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે અને તેને રોગથી પટકી પાડે છે.

એવા સઘળા જર્મ્સનો નાશ કરવામાં આવે તો રોગ માત્રનું નામ રહે નહિ તે નાબુદ કરવાના ત્રણ મુખ્ય રસ્તા નીચે પ્રમાણે—

૧ આપણું શરીર એવું તંદુરસ્ત અને મજબૂત રાખવું કે તેમાં જર્મ્સ બીલકુલ રહેવાજ પામે નહિ.

૨ આપણા શરીરમાં જર્મ્સને દાખલ થવા દેવાજ નહિ.

૩ આ દુનીઆમાં જર્મ્સને એકઠા થવા દેવાજ નહિ એટલે ગમે તે પ્રકારે તેનો નાશ કરવો.

આપણું શરીર તંદુરસ્ત અને મજબૂત હોવા છતાં બીજા કેટલાક સંજોગોથી તેમાં અવક્રિયા થવાને લીધે રોગના જર્મ્સ શરીરમાં દાખલ થઇને તેમાં વધે છે ને આપણને માંદા પાડે છે, માટે એવી નબળી સ્થિતિમાં આપણે ખાસ સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

રોગ શી રીતે ફેલાય છે.

આપણે આગળ કહી ગયા કે જર્મ્સ શરીરમાં દાખલ થાય છે તેથી રોગ ફેલાય છે માખી હવાપાણી અને મચ્છર વગેરે જીવજંતુઓનો ફેલાવો કરે છે યાદ રાખવું કે સઘળા રોગના જર્મ્સ શરીરની અંદર દાખલ થતા નથી કેટલાક રોગના જર્મ્સ એવા છે કે તે મ્હો, ગળુ, અને નાકની ચામડીપરજ વધે છે અને કેટલાક શરીરની અંદર દાખલ થઇને વૃદ્ધિ પામે છે જર્મ્સને આપણા શરીરમાં દાખલ થવાના ત્રણ માર્ગ છે.

૧ ખોરાક સાથે ખવાઇ જાય છે તથા પાણી જેવી વસ્તુમાં પીવાય છે, મચ્છર માંકડ કે ચાંચડના કરડવાથી ચામડી વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

તમે પૂછશો કે આપણા ખોરાકમાં કે પીવાની વસ્તુમાં જર્મ્સ શી રીતે આવતા હશે તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે તમને યાદ હશે કે જર્મ્સ ઘણા નાના છે. તે એટલા બધા નાના છે કે જે માત્ર સૂર્યના પ્રકાશના કિરણમાંજ આપણને દેખાય છે તેની ઉપર પણ તે હોય છે એ રજકણો આપણા ખોરાકને ચોંટે છે. ખોરાક

ગરમ અને ભેજવાળો હોવાથી તેમાં જર્મ્સ વધે છે અને ખોરાક ભેગાં આપણા ખાવામાં આવી જાય છે એ પ્રમાણે હવામાંથી જર્મ્સ ખોરાકમાં આપણા શરીરમાં જાય છે. બીજો માર્ગ એવો છે કે આપણા લોકો ખોરાકની વસ્તુ પોતાના હાથમાં લઈ જુએ છે તેથી હાથ વાટે જર્મ્સ ખોરાકમાં આવી જાય છે. દૃષ્ટાંત તરીકે આપણે બજારમાનુ જામફળ લઇએ, પહેલાં જેણે એ તોડયું હશે તેનો હાથ એને લાગ્યો હશે બાદ વેચનારનો હાથ લાગ્યો હશે દુકાનદારને ત્યાં જે જે માણસે તેને લેવા સારૂ તપાસ્યું હશે તે બધાના હાથ પણ લાગ્યા હશે, એ બધાના હાથ ચોખા હોતા નથી કોઇના હાથ મેલા હોય અને તેમાં જર્મ્સ ચોંટી રહ્યા હોય તે જામફળને લાગે એટલે જામફળને જર્મ્સ ચોંટે અને તે ધોઇને સાફ કીધા વિના આપણે ખાઇએ તો આપણી તંદુરસ્તી બગડેજ એ નિર્વિવાદ છે. આપણા વૃદ્ધોએ ફળફળાદી જેવી વસ્તુઓ ધોઈ નાંખ્યા વિના વાપરવી નહિ એવી ધર્મની આજ્ઞા કીધી છે. તે કેવી ઉત્તમ છે એ આથી સહેજ સમજાશે.

ત્રીજો પ્રકાર એવો છે કે માખીઓ ખોરાકમાં જર્મ્સ મૂકે છે. અને તે આપણા ખાવામાં આવે

છે. માખીના પગ જર્મ્સથી ભરેલા હોય છે. કારણ કે માખીઓ ગમે તેવી વસ્તુ પર બેસે છે. એઠવાડ ઉકડો કે એવી બીજી ગંદવાડવાળી જગ્યા એ માખીઓ અવશ્ય હોય છે. એવી જગ્યાએથી જર્મ્સ માખીના પગે વળગે છે. ને તે વાટે તે જે ખોરાક ઉપર બેસે છે. તેમાં ફેલાય છે. એ પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારેથી ખોરાકમાં જર્મ્સ દાખલ થાય છે. માખી કોઇ વસ્તુમાં પડે તો તે વસ્તુ આપણે ખાતા નથી. અને દરેક વસ્તુ ઢાંકેલી રાખીએ છીએ તેનું શું કારણ તે હવે તમે સમજ્યા હશો.

પાણીમાં જર્મ્સ હોય છે. તે આપણા પીવામાં આવે છે. તેથી આપણી તંદુરસ્તી બગડે છે. પાણીમાં જર્મ્સ ક્યાંથી આવતા હશે એ સવાલ પૂછો તો તેનો જવાબ ઘણો સહેલો છે. પાણીમાં જર્મ્સ છે કે નહિ તે જોવાથી જણાય નહિ કારણ કે જર્મ્સ ને લીધે પાણી ડહોળું થતું નથી જર્મ્સ નદી નાળાં ઝરા કે તળાવના પાણી અને ગટરના તથા મોરીના પાણીમાં પણ હોય છે. નદી નાળા કે ઝરાની કિનારા પર કતલખાના જેવાં ગલીચી ભરેલાં જર્મ્સ ને ઉત્પન્ન કરનારાં મકાન હોય, તો તેને લીધે નદી

નાળાં વગેરેના પાણીમાં જર્મ્સ આવે છે. ગટરનું પાણી નદીનાળાંમાં વહી જાય તેમાં ગટરના વહેતા પાણી સાથે જર્મ્સ ઘસડાઈને નદીનાળામાં દાખલ થાય છે. વહેતાં પાણીમાં જર્મ્સનો નાશ થતો નથી મોરીઓનું પાણી એકઠું થઈને એકાદ ખાડી રૂપે થઈને વહી જતું હોય અને તે પાણી કોઇ નદી નાળામાં જતું હોય તો તેથી પણ જર્મ્સ એવા પાણીમાં દાખલ થયા છે. જો કુવાની આસપાસ ભેજ રહેતો હોય અને તેની નજીકમાં ખાળકુવા કે જાજરૂઓ અને પીસાબખાનાં રાખ્યાં હોય તો એવી ગંદી જગ્યાનું પાણી જમીન વાટે ઉતરીને કુવાના પાણી જોડે મળવાથી જર્મ્સની ઉત્પત્તિ થાય છે.

આપણે શ્વાસમાં હવા લઇએ છીએ તેમાં જર્મ્સ કયાંથી આવતા હશે એવો પ્રશ્ન ઉઠશે તે સંબંધી જરા વિચાર કરશો તો તરત સમજાશે કે કોઇ પણ માણસ છીંક ખાય અને લીંટ બહાર કહાડે અથવા કોઈ ઉધરસ ખાય કે તેને ઠાંસો આવે ત્યારે લીંટ અને બલગમની સાથે નીકળતા ઝીણાં ઝીણાં ગોળ બિંદુઓ હવામાં મળી જાય છે એ બિંદુઓમાં જર્મ્સ હોય છે. એ શિવાય લોકો

જમીનપર થુકે છે. તેમાં જર્મ્સ હોય છે. તે થુક સુકાય છે પણ જર્મ્સનો નાશ થતો નથી તે તો ધૂળના ઘણા ઝીણા રજકણોની પેઠે આમ તેમ હવામાં ઉડે છે. વિશેષ વિચાર હવે પછી થશે હાલમાં એટલું જાણવું બસ છે કે એ જંતુ રેાગને ફેલાવે છે. માંકડ ચાંચડ કે મચ્છર ઘણા નાના છે. અને તેના ડંખ લીધે ચામડીમાં ફાટ પડે છે. તે પણ નાની છે. તો પણ જર્મ્સ ઘણા નાના હોવાથી એ માર્ગે પણ શરીરમાં દાખલ થાય છે. અને રેાગની ઉત્પત્તિ કરે છે, એ શિવાય એટલુંતો નક્કી છે કે મચ્છરો દરદીને ડંખીને સારા માણસને ડંખે તો દરદીનું ઝેર સારા માણસમાં દાખલ થાય છે અને તેને તાવનો રેાગ લાગુ પડે છે.

રેાગની ઉત્પત્તિ તથા ફેલાવો શી રીતે થાય છે, તે તમારા જાણવામાં આવ્યું હવે આપણે એવા રેાગથી બચવાના માર્ગ તરફ વળી એ રેાગના જર્મ્સનો નાશ કરવાના ત્રણ માર્ગ આપણે જાણીએ છીએ,

પહેલો પ્રકાર શરીર તંદુરસ્ત રાખવું કે તેમાં જર્મ્સ રહેવા પામે નહિ તેથી વધારે અગત્યની

બાબત શરીરની સંભાળ છે માટે શરીર શું છે અને તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવાવી જોઇએ તે વિષે વિચાર ચલાવીશું.

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણું શરીર સેલ્સ (પરમાણુ) નું બનેલું છે. દરેક પદાર્થ ઝીણા અણુંઓનો બનેલો છે આપણા શરીરમાં હાડકાં અને સ્નાયુઓ છે ને તેની ઉપર ચામડીનું ઢાંકણ છે એ બધાં ઘણા ઝીણા ઝીણા અણુઓના બનેલા છે એ અણુંને આપણે સેલ્સ કહીએ છીએ શરીરનો દરેક ભાગ એવોજ બનેલો છે સેલ્સ ઘણા નાના છે. અને તે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વિના જોઇ શકાતાં નથી આપણે આપણી હથેલી તપાસીશું તો તેમાં સેલ્સ જણસે નહિ કારણકે ઘણા સેલ્સ ભેગા થાય ત્યારેજ આપણે જોઇ શકીએ એવડી જગ્યા થાય એ સેલની ઘણી સંભાળ રાખવાની છે કારણ કે આપણું શરીર ઓટો મોબાઇલ જેવું છે. જુદા જુદા સાંચા યથાસ્થિત કામ કરે તોજ આખું મશીન ચાલે તેમ શરીરના જુદાજુદા ભાગો પણ નિયમિત રીતે કામ કરે તોજ આખુ શરીર બરાબર ચાલે છે હાડકા આપણી શરીરની આકૃતિ બનાવે છે હાથ અને પગ ઓટો મોબાઇલના પૈડાની ગ-

રજ સારે છે ઓટો મોબાઇલમાં ગ્યાસની ટાંકી હોય છે. તેમ આપણા શરીરમાં પણ નાના ગોખલા જેવા ખાડા હોય છે તેમાં ચરબીનો જમાવ થઈ રહે છે. એ શરીરના ચલન વલન સારૂ પુરતો ગ્યાસ પુરો પાડે છે. આપણું ઇનજીન પણ ઓટો મોબાઈલિના ઈનજીનની માફક ઘણા ભાગનું બનેલું છે. આપાણું મગજ ઓટો મોબાઈલિના સ્ટીઅરીંગ ગીઅરનું કામ કરે છે શરીર એવું છે.

સેલ્સનો બચાવ કરીને શરીર આરોગ્ય રાખવા સારૂં જેમ કપડાં જરૂરના છે. તેમ પુરતો માફકસરનો રૂચે એવો પૈાષ્ટીક ખોરાક પણ ઘણો જરૂરનો છે.

જેમ સંચાઓ કામ કરવાથી ઘસાઈ નિરૂપયોગી થાય છે, તેમ સેલ્સ પણ કામ કરવાથી નિરર્થક થઈ જાય છે. એટલા માટે શરીરમાં જે સેલ્સ છે તેને ખોરાકથી પોષીને યથેચ્છ કામ કરે એવી સ્થિતિમાં રાખવા એટલુજ નહિ પણ તે એવા પ્રકારના જોઇએ કે તેથી નવા સેલ્સ ઉત્પન્ન થાય એટલે જે સેલ્સ નકામાં થઇ જાય તેની જગ્યાએ નવા સેલ્સ કામ કરે માટે ખોરાક પસંદ કરવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ કે તે નવા

સેલ્સ ઉત્પન્ન કરીને શરીરની વૃદ્ધિ કરવાનો ગુણ ધરાવે એવો હોવો જોઈએ. ત્યાં જે સેલ્સ હોય તેમને ઉષ્ણતા આપી પોષણ કરવાનો ગુણ ધરાવે એવો હોવો જોઇએ જો તેમને અંદરના ભાગની ઉષ્ણતા ન મળે તો માત્ર બહારની કપડાંની ઉષ્ણ-તાથી તેઓ ટકી શકે નહિ એથી ખોરાકના બે મોટા ભાગ પાડી શકાય.

૧ વૃદ્ધિ કરનાર

૨ ઉષ્ણતા આપનાર

વૃદ્ધિ કરનાર ખોરાકમાં જે લોકો માંસનો આહાર કરતા નથી કડ (કુસકીવાળા ચોખા) તથા થુલાવાળો ઘઉનો લોટ ઉપયોગમાં લેવો જોઇએ વાલ વટાણા જેવાં કઠોળ પણ વૃદ્ધિ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે દૂધ વૃદ્ધિએ કરે છે તેમ ઉષ્ણતા એ આપે છે. જો એમ ન હોયતો બાળક વધે નહિ.

ઉષ્ણતા આપનારા ખોરાકમાં ચરબી મુખ્ય છે. વાલ ચણા વટાણા લાંગ વગેરે કઠોળમાં એક જાતનું તેલ હોય છે, તેની ચરબી બને છે. ઘી તેલ મલાઈ માખણ વગેરે પદાર્થમાં ચરબી વિશે-ષ હોય છે. તેથી તેઓ ઉષ્ણતા પુરી પાડે છે અ-ને શરીરને શક્તિ આપે છે વળી ચરબીમાં બીજો

ગુણુ એ છે કે જેટલી આપણા શરીરમાં આવે તેટલી બધી વપરાતી નથી કેટલીક ભવિષ્યના ઉપયેાગ સારૂ એકઠી થઈ રહે છે એ તંદુરસ્તીની એંક કહી શકાય જ્યારે માણસ બીમાર પડે અને તેનાથી ખેારાક લેવાય નહિ ત્યારે એકઠી થએલી ચરબીમાંથી તેના શરીરના નિભાવને સારૂ જોયતી ચરબી મળે છે. માંસનેા આહાર કરનાર ચરબીવાળા માંસનેા ઉપયેાગ કરી શકે તમારે યાદ રાખવું કે વનસ્પતિની દરેક ચીજમાં એક જાતનેા પદાર્થ જે સ્ટાર્ચ કહેવાય છે તે હેાય છે. એ સ્ટાર્ચ પણુ ઉષ્ણુતા આપે છે; કારણુ કે સ્ટાર્ચની એક જાતની સાકર બને છે. તેમાં ઉષ્ણુતા આપવાનેા ખાસ ગુણુ છે. બટાટા સકરીઆં વગેરે પદાર્થો એમની માંહેના સ્ટાર્ચને લીધે ઉષ્ણુતા આપે છે સઘળા વનસ્પતિના પદાર્થોમાં સરખેા સ્ટાર્ચ નહિ હેાવાથી તેએા એક સરખી ઉષ્ણુતા આપતા નથી.

આપણેા ખેારાક પસંદ કરવામાં તે વૃદ્ધિ કરનાર તથા ઉષ્ણુતા આપનાર છે એટલુંજ જોવાનું છે એમ નહિ પણુ તે વૃદ્ધિ કરનાર તથા ઉષ્ણુતા આપનાર હેાવા ઉપરાંત કીંમતમાં સસ્તેા હેાવેા જોઇએ એ બાબત પણુ લક્ષમાં રાખવાની છે. કેાઈ

પણ માણસ શેર આટો અને શેર ઘીની કીંમતની સરખામણી કીધા પછી શેર ઘી પસંદ કરશે નહિ દૂધ ઉષ્ણતા આપે છે અને વૃદ્ધિ એ કરે છે માટે તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે તેથી તેનું અવલોકન બારીકીથી થવું જોઇએ.

દૂધ.

દૂધ સ્વચ્છ હોય તોજ ફાયદો આપે છે. દૂધમાં રોગના જંતુ જલદી વધે છે જંતુ વાળા દૂધના અને સ્વચ્છ દૂધના રંગ કે સ્વાદમાં ફેર પડતો નથી જંતુવાળું દૂધ આપણા ઉપયોગમાં આવે તો નુકશાન કરે તેથી તેનાથી ચેતીને વાપરવાની જરૂર છે. દૂધમાં જંતુ નીચેના કારણોથી આવે છે.

૧ ગાય અને ભેંસના હવાડાં ગંદાં હોય છે. તેથી દોહતી વેળા એ દૂધમાં થોડો ઘણો મેલ પડે છે એ મેલમા જંતુ હોય છે તે દૂધમાં ઝટ વધે છે એ દૂધને ગાળવાથી મેલ ગળાઈ જાય પણ તે માંહેલા જંતુ તો નીચેજ ઉતરી પડે છે તેથી દોહવા અગાઉ હવાડાં ધોઇ નાંખવાં જોઇએ.

૨ કોઢાળમાં ઢોર બંધાય છે એ ગંદી હોય છે તો એમાંથી પણ દૂધમાં મેલ આવે છે જો કોઢાળ સ્વચ્છ હોય તો એવું બને નહિ એની દિવાલ તથા ભોંય તળીઉં વગેરે ઘણુંાંજ ચોખ્ખાં રાખવાં જોઇએ તેમ તેમાં પુરતી હવા આવવાની જગ્યા જોઇએ કેમકે પૂરતી હવા નહિ મળવાથી ઢોર જેવું જોઇએ તેવું તંદુરસ્ત રહે નહિ અને દૂધ સારૂં મળે નહિ.

૩ દોહનાર સ્ત્રી કે પુરૂષે પોતાના હાથ અને કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં નહિ તો હાથ કે કપડાંનો મેલ દૂધમાં આવે અને તે પણ બિમારીનું કારણ ભુત થઈ પડે કેટલીક વખત દૂધની શેર કાઢવામાં આવે છે ત્યાં બિમાર માણસ હોય અથવા શેર કાઢનાર બિમારની સારવાર કરીને આવ્યું હોય તો તેથી પણ દૂધમાં રોગનાં જંતુ દાખલ થાય છે. માટે એવા માણસનો દૂધને બિલકુલ સ્પર્શ હોવો જોઇએ નહિ.

૪ દૂધ દોહવાનું અને તે ભરી રાખવાનું વાસણ પણ સારૂં મંજાએલું અને સારૂં જોઇએ જો બરાબર સાફ ન હોયતો દૂધ બગડી જાય અને ઉપયોગમાં લેવાયતો રોગ ઉત્પન્ન કર્યા વિના રહે

નહીં માંજતી વેળા જે પાણીથી તે વાસણ ધોવામાં આવે તે પણ સ્વચ્છ હોવું જોઇએ.

૫ દૂધમાં માંખો પડે તેની સંભાળ રાખવી.

૬ જે ગાય કે ભેંસનું દૂધ ઉપયોગમાં લેવાનું હોય તે માંદુ કે રોગવાળુ ન જોઇએ તેને ઉત્તમ ખોરાક આપી તંદુરસ્ત રાખવું જોઇએ.

ખોરાકની વસ્તુઓ.

૧ ખોરાક કદી અસ્વચ્છ થાય નહિ
૨ તેનાપર માખો બેસે નહિ
૩ તેમાં કોહવાણ લાગે, નહિ
૪ તે બરાબર રંધાએલો હોવો જોઇએ.

આપણા લોકોમાં જમવા તથા ખાવા અગાઉ નહાવાનો કે હાથપગ ધોવાનો રિવાજ છે તે કેટલો અગત્યનો છે તે સહેજ સમજાશે નહાવા ધોવાથી આપણું શરિર ચોખ્ખું હોય અને જે ખોરાક ઉપયોગમાં લેવાનો હોય તે બરાબર ઢાંકેલો હોયતો તેમાં ધુળ વગેરે પડવાનો સંભવ ઓછો રહે છે એટલે તે સ્વચ્છ હોય છે માખોના પગમાં ઘણા જંતુ રહે છે તેથી તેને તો ખાવાની ચીજ ઉપર બેસવા દેવીજ નહિ ખોરાકમાં લેવાની વસ્તુ માંસ

હોયતો તે રોગી ઢોરનું હોય નહિ તેની તથા ખાટકીની દુકાનમાં અને કતલખાનામાં સ્વચ્છતા હોય તેની તથા તે જે પ્રાણીનું હોય તે પ્રાણીનો ખોરાક સારો હોય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. એને બનતા સુધી હાથે પકડવું નહિ કોહવાણ લાગેલી વસ્તુ કદી ઉપયોગમાં લેવી નહિ એક ફળ એક બાજુએ કોહેલું હોય અને બીજી બાજુએ સારૂં દેખાતું હોય છતાં તેને ઉપયોગમાં લેવું નહિ કારણ કે કોહવાણનું જોર આખા ફળમાં ફેલાયલુ હોય છે. એવાં કોહી ગએલાં ફળમાં પુષ્ટી આપવાનો ગુણ હોતો નથી તેથી આપણા ખરચેલા પૈસા નકામા જાય છે અને ઉલટુ નુકશાન થાયછે.

શાક તથા ફળફળાદીમાં જે કહોવાણ લાગે છે તે જંતુથીજ લાગે છે. એક દ્રાક્ષનો ઝુમખો લેઈ તપાસીએ તો તુરત જણાશે કે કેટલાંક ફળ સૂકાઈ ગયાં છે. અને કેટલાંક કોહી ગયાં છે. કોહી ગએલાં ફળની છાલમાં તડો પડી ગઇ છે અને સુંકાઇ ગએલાંની છાલ આખી છે. જેમાં તડો પડી છે. તેમાં જંતુ દાખલ થયા છે. કારણ કે નાનામાં નાનુ છીદ્ર મળે કે જંતુનો પ્રવેશ થયા વિના રહે

નહિ તેથી કહોવાણુ લાગે એવી વસ્તુને સંભાળથી રાખવી જોઇએ.

કેટલીક જાતની ખોરાકની વસ્તુઓ બરાબર રંધાવવી જોઇએ જો બરાબર રંધાય નહિ તો સહેલાઈથી પાચન થાય નહિ અને તેનામાં જે પુષ્ટી આપવાનો ગુણ હોય તેની જેવી જોઇએ તેવી અસર થાય નહિ કેટલીક વેળાતો કાચો રહેતો ખોરાક નુકશાન કરે છે.

સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક હમેશાં સારી રીતે રાંધવો જોઇએ એવા ખોરાકમાં નાના ગોળ દાણા રહેછે. તેની ઉપર આજુબાજુએ કઠણ પડ રહે છે રંધાવાથી એ પડ ભાંગીને નરમ થાય છે. જો રંધાય નહિતો એ કણો રેતીના કણના જેવા કઠણને કઠણ આપણા પેટમાં જાય તે શી રીતે પાચન થાય ? તેલમાંથી ચરબી આવે છે તેલમાં સ્ટાર્સવાળો ખોરાક તળવામાં આવે તો ચરબી તેને વળગી જાય અને તેનું પડ બાઝે ચરબી આંતરડાંમાં ગયા વિના પાચન થાય નહિ તેથી સ્ટાર્ચને લાળ જે તેને ઓગાળવાને માટે જરૂરની છે. તે મળી શકે નહિ તેથી બીજે રસ્તે તેને વધારે કામ કરવું પડે

એને લીધે સ્નાયુઓ જે એવા બીજા રસોને ઉત્પન્ન કરે તેમના ઉપર વધારે બોજો પડે એટલે તંદુરસ્તીમાં વિકાર થાય ટુંકાણમાં સ્ટાર્ચ પાચન થાય નહિ એટલે શરીરને જે પુષ્ટી મળે તે બંધ થઈ જાય વળી એટલું પણ યાદ રાખવું કે ઘણા સખત તાપ ઉપર રાંધવાથી રાંધેલી વસ્તુ ખરી અને કઠણ થઇ જાય એથી તેમાં એક જાતનું એસીડ ઉત્પન્ન થાય છે, એથી રંધાયલી વસ્તુમાં કડવાસ આવે છે અને તે સહેલથી પાચન પણ થતી નથી જે વસ્તુ આસ્તે તાપે રંધાય તેજ સારી બને છે.

સ્વચ્છ હવા.

ખોરાક શિવાય શરીરની તંદુરસ્તી સારૂં બીજી અગત્યની ચીજ હવા છે તે સ્વચ્છ ન હોય તો શરીરના સેલ્સ ગુંગળાઇને નાશ પામે.

આપણા જીવનને સારૂ ઓકસીજનવાયુ (પ્રાણ-વાયુ)નીજ જરૂર છે. એ હવામાં પુષ્કળ હોય છે. આપણે શ્વાસોચ્છવાસમાં બહારની હવા અંદર લઇએ છીએ તથા અંદરની હવા બહાર કાઢીએ છીએ હરેક વખત આપણે હવા ફેફસામાં લઇએ ત્યારે લોહીમાંના રક્તઅણું એટલે સેલ્સને ઓકસીજન

પુરો પાડીએ છીએ ને તે શરીરના બીજા સેલ્સને પહોંચાડે છે સ્વચ્છ હવામાં ઓકસીજન ઘણો હોય છે. કાર્બોન ડાયેા કસાઇડ ઘણો થોડો હોય છે. પણ જે હવા આપણે બહાર કહાડીએ છીએ તેમાં કાર-બોન ડાયોકસાઈડ ઘણો અને ઓકિસજન થોડો હોય છે. એ કારબોન ડાયોકસાઇડ ઝેરી છે અને તે આપણા શરીરમાંજ રહે તો નુકશાન કરે છે. બહાર નીકળેલી કાર્બોન ડાયોકસાઈડ હવામાં મળી જાય છે માટે તેની તેજ હવાનો શ્વાસ કદી બે વખત લેવો નહિ.

એક ઓરડાના બારીબારણાં બંધ રાખીને બેસી રહીએ અને તેમાં હવા આવજા કરવાના જાળીઆં પણ ન હોય અને આપણે કાંઇ કામ લઇને બેઠા હોઇએ તો આપણું ચીત્ત લાગે નહિ અને આપણો જીવ ગભરાયા વિના રહે નહિ કારણ કે તે ઓરડામાંનો સઘળો ઓકિસજન આપણે શ્વાસોચ્છવાસમાં ખપાવી નાંખ્યો છે અને હવે માત્ર તેમાં આપણે બહાર કાઢેલો કારબોન ડાયોકસાઈડજ રહ્યો છે. માટે આપણે રહેવાના મકાનમાં તેમ જે જગ્યાએ આપણે કામ કરવાનું હોય તે મકાનમાં પુષ્કળ હવા આવજા કરે એવી ગોઠવણ અવશ્ય હોવી

જોઇએ ભલે પવનનો ઝપાટો ઓછો આવે પણ સ્વચ્છ હવા તો જોઇએ તેટલી મળ્યાજ કરે તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. કોઈ જગ્યાએ પવનનું જોર વિશેષ હોય ત્યાં બારીએ એવી રીતના વાછ-ટીઆં રાખવાં કે જ્યારે પવન ખુબ હોય ત્યારે વાછટીઆં ઊચાં રખાય એટલે પવનનો સપાટો નહિ લાગતાં હવાનો આવજા યથેચ્છ થયાં કરે.

જે લોકો રાત્રે બારીબારણાં બંધ કરીને સુવે છે તેઓ મોટી ભુલ કરે છે પવનનું જોર ઘણું હોય તો તે પસંદ કરવું પણ બારીઓ કદી બંધ રાખવી નહિ કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે રાતની હવા નુકશાનકારક છે પણ એ વાત ખરી નથી.

જે ઓરડામાં હવાનો આવજા પુરતા જથામાં થતો નથી તે જગ્યા વાસ મારે છે. એવી જગ્યામાં ઉભા રહેવાથી આપણી તંદુરસ્તી બગડે છે. કારણ કે એવી જગ્યામાંથી આપણે બહાર નીકળીએ તે અગાઉ શ્વાસોશ્વાસમાં ત્યાની ખરાબ હવા આપણા શરીરમાં દાખલ થયેલી હોય છે. તેથી બહાર નીકળીએ કે તુરત શરદી થઈ આવેછે લાંબા વખ-તના બંધ રહેલાં ટાંકામાં કે ભોંયરામાં ઉતરતાં કેટલાક

માણસોના જીવનુ જોખમ થાય છે. તે પણ એ ખરાબ હવાને લીધે.

હમેશાં શ્વાસ નાક વડે લેવો કારણકે નાકની ચામડીના સેલ્સમાં પાણી જેવો પ્રવાહી પદાર્થ રહે છે. તેથી બહારની સૂકી હવા નાકમાં રહીને જાય તો ભેજવાળી અને ગરમ બને છે હવા ગળામાં પહોંચતાં પહેલાં ભેજવાળી થવી જોઇએ ઠંડી અને સૂકી હવા નુકશાન કરે છે. વળી નાકની અંદરના વાળથી હવામાંની ધૂળ શરીરમાં દાખલ થવા પામતી નથી કારણકે ધૂળ અને એવો બધો કચરો વાળમાં રહી જાય છે. એથી ફેફસામાં હવા સાફ થઇને જાય છે.

કેટલીકવાર છોકરાં મ્હોં વાટે શ્વાસ લે છે એનુ કારણકે તેમના નાકમાં કાંઈ હોય છે તેથી હવા છૂટથી દાખલ થઇ શક્તિ નથી એ શું દુઃખ છે તે તપાસાવી તેના ઇલાજ લેવામાં આવે તો ટૂંક વખતમાં એ ખામી સુધરી શકે છે.

બીજી જરૂરીઆતો.

તંદુરસ્તીને માટે બીજી જરૂરીઆતી કસરત છે. કસરત વિના શરીરનો ખીલાવો થાય નહિ

આખો દિવસ બિછાનામાં પડી રહેવાથી આપણા સ્નાયુઓ વધે નહિ તેથી આપણે સારી રીતે હરી ફરી શકીએ નહિ એજ પ્રમાણે મગજને કસવામાં નહિ આવે તો તેમાંના સેલ્સ પણ વધે નહિ અને આપણે તદ્દન અજ્ઞાન રહીએ શરીરના દરેક ભાગને કસરત મળે અને બીજો એમને એમ રહે તો આપણે ઘણા નબળા થઇ જઇએ.

એ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે આખો દિવસ આપણે શરીરને કસરત આપ્યાંજ કરવી કસરત જેમ જરૂરની છે તેમ શરીરનો દરેક ભાગ આરામ પણ માગે છે. બિલકુલ આરામ લીધા વિના આખો દિવસ અને રાત કામ કરવાથી માણુસની તંદુરસ્તી બગડે છે.

સંપૂર્ણ આરામને સારૂ ઉંઘ ઘણી જરૂરની છે. છોકરાંએ ઓછામાં ઓછા નવ દશ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઇએ મોટા માણુસને આઠ કલાકની ઉંઘ હોય તો ચાલે ઉજાગરાથી મગજના સેલ્સ ધાર્યું કામ કરી શકતા નથી.

એકલા મગજને આરામ આપવો એટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક ભાગને આરામ મળવો જોઇએ કેટલાંક છોકરાં આખો દિવસ ખા ખા કરે

છે તે બહુજ ખોટું છે. ખાધેલો ખોરાક જઠર અને આંતરડામાં જાય છે. ત્યાં તેનાપરપાચન ક્રિયા થાય છે. એ ક્રિયા થતાં લગભગ ચાર કલાક જોઇએ તો આખો દિવસ ખાખા કર્યાથી પાચન ક્રિયા ચાવવા જેટલો અવકાસ રહે નહિ અને તેથી જઠર ધાર્યું કામ કરે નહિ અને અવક્રિયા થયા વિના રહે નહિ માટે ખોરાક નિયમીત રીતે લેવાવો જોઇએ.

એ શિવાય સારી તંદુરસ્તી ભોગવવી હોય તો દરેક મનુષ્યે હંમેશાં આનંદમાં રહેવું સારી રીતભાત રાખવી સ્વચ્છતા પાળવી અને સફાઇથી રહેવું કોઈ દીવસ જમતી વેળા ચીડવાવું નહિ હાથ પગ ધોયા વિના કાંઇપણ ખાવું નહિ જમવાની જગ્યા ચોખ્ખી રાખવી કે ત્યાં માખી બણબણ કરે નહિ જે ખોરાક ખાવો તે ઘણો ચાવીને ખાવો તથા જમવામાં કદી ઉતાવળ કરવી નહિ ઇંગ્લાંડના પ્રખ્યાત પ્રધાન મરહુમ મી. ગ્લેડસ્ટનને દરેક કોળીઓ વીસ વખત ચાવવાની આદત હતી તેથી ત્યાશી વરસની ઉમરે પણ તેઓ કામ કરવા સશક્ત હતા ચાવીને ખાવાની ટેવ ન હોય તો સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક કાંઇ ગુણ આપે નહિ કારણ કે સ્ટાર્ચની આસપાસ જે પડ હોય છે તેની જોડે લાળ મળ્યા

વિના તે પડ ઉઘડે નહિ તો પાચનક્રિયાને માટે જોયતા બીજા રસો ભળે નહિ એટલે એવો ખોરાક પાચન થાય નહિ તેમ કહી એકનો એક પદાર્થ ખાયા કરવો નહિ બધી ચીજોનો થોડો થોડો સ્વાદ લેવો એથી ખાનારને આનંદ થાય છે જો એકુજ ખોરાક લેવામાં આવે તો શરીરમાંના કેટલાક સેલ્સને બિલકુલ ખોરાક મળે નહિ માટે ધીમેધીમે ચાવીને સઘળી જાતનો ખોરાક લેવો, ઈશ્વરે આપણને દાંત આપ્યા છે તેનો ઉપયોગ થવો જોઇએ એ ઉપરાંત તમારે તમારા દાંત આંખ કાન સરીરની ચામડી જેમ બને તેમ ખુબ ચોખ્ખી રાખવી એ ચોખ્ખાઈ શી રીતે રાખવી તથા ચોખ્ખાઇ ન રાખવાથી શાશા ગેરફાયદા છે તે હવે પછી સમજાવીશું.

દાંત આંખ કાન અને ચામડીની સંભાળ.

દાંત સારા અને મજબુત ન હોય તો ખોરાક એવો જોઇએ તેવો ચવાય ને બારીક થાય નહિ માટે દાંતને સારા અને મજબુત રાખવાને તે સારી રીતે સાફ રાખવા જોઇએ જો સાફ રાખવામાં નહિ આવે તો કોહવારો લાગે ને નબળા પડે એ કઠણ અને બરડ છે અને એને ઇનેમલનું પડ છે એથી દાંતનું રક્ષણ થાય છે ઇનેમલ ઉખડી જાય તો

દાંતમાં છીદ્ર પડે તેથી તેમાં જંતુ દાખલ થાય અને દાંત દુખવા લાગે છે ઇનેમલની નીચેનો ભાગ નરમ છે. એટલે એને કોહવારો લાગતાં વાર લાગતી નથી દાંત એવા છે માટે એની પાસે ઘણું સખત કરાવવું નહિ સોપારી જેવી કઠણ ચીજો ભાંગવાથી દાંતને નુકશાન લાગે છે. તાર કે ટાંકણી વતી દાંતને ખોતરવા નહિ ખોતરવાથી કાણાં પડે છે દાંત પાસે પાસે દેખાય છે. છતાં પણ બે દાંત વચ્ચે અંતર રહે છે. એ ખાલી જગ્યામાં ખોરાક ખાઇએ તે રહી જાય તેમાં કોહવારો લાગે છે એથી પણ ઇનેમલનું પડ ઉખડી જાય છે અને તેમાં છીદ્ર પડે છે. તે વાટે જંતુ દાખલ થાય છે. એ ઉપરથી એમ સમજવું નહિ કે દાંતને સાફ રાખવા નહિ બ્રુસ કે દાતણના કુચડાએ બહાર અને અંદરની બાજુએ ઘશીને સાફ રાખવા દાંત ઘસવામાં કાળી માટી ચાક છાણની રાખ કે કોયલાના ભુકાનો ઉપયોગ કરવો અને ત્યાં સુધી દાંતના ડાકટર પાસે દાંત તપાસાવવા અને કાંઈ કોહવારો કે દુઃખ હોય તેના ઇલાજ લેવા.

આંખ એ મોટામાં મોટું સુખ છે જો દૃષ્ટિ ન હોય તો કેવી ભયંકર સ્થિતિ થાય તેનો ખ્યાલ

કરો આંખની સંભાળ રાખવામાં આવે તો તે ગુમાવવાનો ભય રહેતો નથી દુનિઆમાં ઘણાં આંધળા માણુસો બાળપણામાં આંખની બરાબર કાળજી નહિ રાખવાથી દૃષ્ટિનું સુખ ગુમાવી બેઠા છે. આંખના રોગ નીચેના કારણથી લાગુ પડે છે.

૧ રોગવાળા માણુસે વાપરેલો ટુવાલ કે રૂમાલ વાપરવાથી

૨ હાથવતી આંખ ચોળવાથી હાથમાં જંતુ હોય તે આંખમાં ચોળાઇ જાય છે તેથી

૩ આંખ પાસે ગજા ઉપરાંત કામ લેવાથી

ઉપરની બે બાબત સાધારણ છે અને સમજાય એવી છે. પણ છેલ્લી બાબત વિગતે જાણુવાની જરૂર છે. વાંચતી લખતી કે કંઇ કામ કરતી વેળા અજવાળું સારૂ જોઇએ ઝાંખા દીવાના પ્રકાશમાં વાંચવાથી આંખને ઇજા થાય છે. તેમ અજવાળું આંખપર આવવું જોઇએ નહિ હમેશાં ટટાર બેસીને વાંચવું સુતાં સુતાં વાંચવાથી નુકશાન થાય છે દીવાનું તેજ આપણે કામ કરવાની વસ્તુપર ડાબા ખભા ઉપરથી પડે તો તે ઉત્તમ છે. આંખના ફોકસમાં ખામી હોય તો તાણીને જોવું પડે અને તેથી પણ આંખને નુક-

સાન પહોચે કેટલાક લોકો ટુકી નજરના હોય છે કારણ કે તેઓ દૂરની ચીજો જોઇ શકતા નથી સાધારણ રીતે તાણીને જોવાથી પાસેની ચીજો જોઇ શકાય છે. પણ તેમ કરવાથી આંખના મસલ્સ જે લેન્સને રૂલ કરે છે તેને વધારે શ્રમ પડે છે.

આંખને સારૂ સેલ્ટ ચાર્ટ આવે છે તેમાં તપાસી જોવાથી આંખનું ફોકસ બરાબર છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે. આંખનું ફોકસ બરાબર ન હોય એટલે કે વીસ ફુટ છેટેથી વીસ નંબરની નિશાની વાળી અક્ષરોની લીટી જોઈ શકાય નહિ તો આંખમાં ખામી છે એમ નિશ્ચય માનવું. એવી આંખે તાણીને કામ લેવાથી માત્ર આંખને નહિ પણ આખા શરીરને ઈજા થાય માટે એવી સ્થિતિમાં તુરત આંખના ડાકટરની સલાહ લઇ માફક આવતાં ચસમાં લઇ લેવાં જોઇએ.

આંખની માફક કાનમાં પણ ખામી હોય છે. તેથી કેટલાક બાળકો બરાબર સાંભળી શકતા નથી અને વર્ગમાં પોતાના કામમાં પછાત પડે છે. કાનની ખામીઓ કાનની પાસે છ ફુટ છેટે ઘડીઆળ ધરી હોય તો જણાય આવે ઘડીઆળનો ટકોરો સંભળાય નહિ તો જાણવું કે કાનમાં ખામી છે. અને

તુરત ડાક્ટરની સલાહ લેવી લાંબા વખતનું બહેરા-
પણું સારૂ થતાં ઘણી અડચણ પડે માટે તુરત
ઈલાજ લેવો.

કેટલાંક બાળકોને અમથા બેઠાં બેઠાં કાન ખોતરવાની ટેવ હોય છે. એ ટેવ ઘણી નઠારી છે. કાન સાફ રાખવા અવશ્ય જોઇએ તેને ધોવા પણ જોઈએ. પણ તેમ કરવામાં સાંભળવાનો પડદો જે ડ્રમ કહેવાય છે તેને કાંઈ ઇજા થવી જોઇએ નહિ મેલને પણ એનું કામ કરવાનું છે. એ કઠણ હોય અને ખોતરી કાઢવામાં આવે તો તેથી કાનને ઘણી ઇજા થાય છે.

ચામડીની સંભાળ

તમે દાંત આંખ તથા કાનની માવજત રાખવા વિશે માહીતગાર થયા છો હવે ચામડીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે તમારા જાણવામાં આવશે.

શરીર ઉપર ઘસરકાથી કે કાપને લીધે ચામડી ઉખડી ગઈ હોય તો તે ભાગને હંમેશાં ધોઇને સાફ રાખવો એટલુંજ નહિ પણ તેમના ઉપર કપડું લપેટી રાખવું કે જેથી રોગના જંતુ એ વાટે શરીરમાં દાખલ થવા પામે નહિ.

આપણે બધાને પરસેવો આવે છે. એ પરસેવો માંસ ગ્રંથીઓ ઉત્પન્ન કરે છે અને તે ચામડીઓના છિદ્ર વાટે બહાર આવે છે. પરસેવો ખાસ અગત્યનો છે. એ ન આવેતો મૂત્ર પીંડને વધારે કામનો બોજો પડે કારણકે જો તેમ ન થાય તો શરીરમાંનું જેટલું પાણી બહાર નીકળવું જોઈએ તેટલું નીકળે નહિ અને તેમ બને તો આપણું મોત થાય હવે જો શરીર પર મેલ હોય તો પરસેવો લાવનારી માંસ ગ્રંથીઓનું કામ ચાલે નહિ અને કેટલીકતો તદ્દન બંધ થઈ જાય તેમ ન બને તે સારૂ ચામડીને સ્વચ્છ રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

નહાવાથી ચામડી સ્વચ્છ રહે છે. નહિ નહાવાથી પરસેવાને લીધે મેલ ઠરે છે માટે ખાસ ચોળીને નહાવાથી ઘણો ફાયદો છે હિંદુ લોકોમાં ધર્મની રૂએ નહાવું ફરજયાત છે તે ઘણું ઉત્તમ છે. ઠંડે પાણીએ નહાવું હોયતો હંમેશાં સવારમાંજ નહાવું નહાઈને તરત સારા મજબુત ટુવાલે શરીર ખુબ લાલચોળ થાય ત્યાં સુધી લુછવું શરીરમાં શરીરમાં પાણીનો અંસ જરીએ રહેવા ન દેવો પણ દરેક માણસને ઠંડુ પાણી અનુકુળ આવે નહિ તેમણે ગરમ પાણીએ નહાવું પણ નહાવું તો જોઇએજ

જેમને ધર્મની રૂએ સવારમાં નહાવાની જરૂર નથી તેઓએ સાંજે નહાવું અથવા એક બે દિવસને આંતરે નહાવું ઓછામાં ઓછું અઠવાડીઆમાં બે વારતો નહાવુંજ જોઇએ પરંતુ કેટલાક તો અઠવાડીઆમાં એકવાર પણ નહાતા નથી એ ઠીક નથી કરતા ગરમ પાણીએ સાંજે સુઈ જવા અગાઉ નહાવાથી ફાયદો છે.

નખ એ ચામડીનો ભાગ છે. માટે તેમની પણ પુરતી સંભાળ રાખવી જોઇએ નખની નીચે મેલ એકઠો થાય છે માટે સખત બ્રુસ વડે તેને ધોઇને સાફ રાખવા સાબુ લગાડયાથી નખ અને મેલ નરમ થાય છે અને મેલ ઝટ બહાર આવે છે. કદી પણ નખને તીણી સળકડી કે છરી વડે ખોતરવા નહિ એમ ખોતરવાથી ઉલટો વધારે મેલ ભરાઇ તેમ નખ ઉતરાવવામાં સંભાળ રાખવી કે બરાબર તેનો આકાર આંગળીના છેડાના આકાર જેવોજ હોય તેમ એટલા બધા નહિ ઉતારવા કે આંગળીના છેડા નખની બહાર નીકળી જાય દાંત વડે કરડીને એને કદરૂપા નહિ બનાવવા એથી માણસને અસ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પડે નખને વધારે ઉતારવાથી તેના મૂળ આગળ ચામડીનું પાતળું પડ હોય છે. તે નખ વધે તેમ વધે છે તેથી તે વધીને નખની

આગળ એક જાતના લટકતા નખની માફક આવી જાય માટે નખને વધારે ઉતારવા નહિ તેમ ઘણા મોટા પણ થવા દેવા પણ નહિ સ્વચ્છ સાફ નખથી હાથ સુંદર દેખાય છે.

---

૫ કેફી વસ્તુથી દૂર રહેવું.

જે વસ્તુમાં કેફ હોય તેમાં એક જાતનું ઝેર રહે છે એ ઘણું નુકશાન કરે છે. એવી વસ્તુઓ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ તમાકું. ૨ ભાંગ. ૩ ગાંજો. ૪ અફીણ. ૫ દારૂ.

ખાવા તથા સુઘવા કરતાં પીવાના તમાકુથી વધારે ગેરફાયદા છે તમાકું ખાનારના દાંત નબળા પડી જાય છે કારણ કે તે જેવા જોઇએ તેવા સ્વચ્છ રહેતા નથી તમાકુ સુઘનારનું નાક પહોળું થઈ જાય છે અને તેમાંથી લીટ નીકળે છે તેથી કેટલાકના કપડાં ગંદાં રહે છે. તમાકુ પીનારને ખાંસી થાય છે કારણ કે ગળામાં સોજો આવે છે. એવા માણસના શરીરમાં લોહી કમી થાય છે તેથી તેઓ ફીકા અને માંદા જેવા દેખાય છે. કારણ કે તમાકુ પીવાથી ધૂમાડા ભેગા કાર્બોન મોનોકસાઇડ નામનો ઝેરી વાયુ તેના શરીરમાં જાય છે. ઘણો તમાકું પીવો તે પો-

તાની આંખને પણ ઇજા કરે છે એથી ઘણા માણસો પોતાની દૃષ્ટિનું સુખ ગુમાવે છે એમનાથી જેવો જોઇએ તેવો દમ ખેંચાતો નથી.

ભાંગ પણ ઓછી નુકસાન કરતા નથી એથી પાચનશક્તિ મંદ થઈને બંધકોષ્ટ થાય છે. અંતઃકરણ જેવી રીતે જોઇએ તેવી રીતે ચાલતું નથી એટલે શરીરમાં લોહીનો જેવો જોઇએ તેવો ફેલાવો થતો નથી માણસ પોતાના ખોરાકમાં નિયમિત રહી શકતો નથી એટલે તેમનામાં સુસ્તીનો ફેલાવો જોવામાં આવે છે.

ગામમાં તમાકુના દુર્ગુણ ઉપરાંત ભાંગના પણ કેટલાક દુર્ગુણ સમાયલા છે. એના વ્યસની માણસને પુરતો ખોરાક મળે નહિ તો તે નકામો થઈ જાય ગાંજો પીનારના શરીરપર શ્યામતા આવે છે અને ખાંસી અને દમની બીમારી ઘણે ભાગે લાગુ પડે છે એના મનની સ્થિતિનું કાંઈ ઠેકાણું રહેતું નથી ગાંજો પીનાર ગુના કરવા તરફ પણ દોરાય છે.

અફીણનું ઝેર ઘણું ભારે છે એના વ્યસનીને સારૂ સારૂ ખાવાની રૂચી થાય છે તે નહિ મળે તો ગુન્હો કરતાં મુદ્દલ ડરતો નથી એ એટલો બધો ફીક્કો પડી જાય છે કે એના શરીરમાં કોઈ કોઈ

વેળાતો માત્ર ચામડી અને હાડકાંજ હોય છે. લોહીનું તો નામજ નહિ એને સાધારણ રીતે બંધકોશ રહેવાથી ઝાડાની બીમારી લાગુ પડે તો ઔષધ ઉપચારથી પણ મટે નહિ અફીણથી અંતઃકરણ નર્વસસીસ્ટમ ગળુ નાક આંખ વગેરે શરીરના તમામ જુદા જુદા ભાગોને ઇજા થાય છે.

દારૂની કેફ પણ ઘણી બુરી છે એનાથી જઠર અને લીવર બગડે છે દરેક કામમાં અવ્યવસ્થિતપણું અને અવિચારીપણું થઇ જાય છે મગજ ઉપર ઘેલછા આવી જાય છે. સારૂ નરસું વિચારવાની શક્તિ તદ્દન જતી રહેવાથી ગુના પણ પુષ્કળ થાય છે એનાથી તન અને મનની શક્તિ મંદ થઇ જાય છે.

એ રીતે કેફી વસ્તુનું સેવન રાખવાથી ઘણાં ગંભીર પરીણામ આવે છે માટે એનાથી દૂર રહે-વામાંજ મઝા છે એટલુંજ યાદ રાખવું કે જેને કેફી વસ્તુનું શેવન હોય તેનો કોઈ ભરૂસો કરે નહિ ઉલટા ગેર ફાયદાજ થવાના એ નકકી માનવું. એવી વસ્તુથી શરીરમાંના ઘણા સેલ્સનો નાશ થઈ જાય પછી શરીર આરોગ્ય શી રીતે રહે.

કોલેરા તથા મેલેરીઆ.

અત્યાર સુધીમાં રોગ કેમ ઉત્પન્ન થઇને ફેલાય છે. તથા તેનો અટકાવ શરીર આરોગ્ય રાખવાથી શી રીતે થઇ શકે એ વિશે તમે શીખ્યાં. આપણા દેશમાં ચાલતાં કેટલાક જાણીતા રોગો જેવાકે મેલેરીઆનો તાવ કોલેરા પ્લેગ શીતળા તથા ક્ષય વગેરે રોગો જેના સંખ્યા બંધ માણસો ભોગ થઇ પડે છે તે વિષે વિશેષ વિચાર ચલાવીશું.

કોલેરાનો રોગ પાણીમાં બીગાડ હોવાને લીધે થાય છે. આપણે જોયું છે કે જંતુમાં કેટલાક છોડ છે અને કેટલાક સજીવ પ્રાણી છે કોલેરાના જંતુ એ છોડ છે. અને તે માઇક્રોબ કે બીજ બેકટીરીઆ કહેવાય છે. પાણીમાં એ માઇક્રોબ શી રીતે ફેલાય છે, તે આગળ કહી ગયા છીએ. એ માઇક્રોબ ઘણા નાકા સવી જેવા છે. અને તે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વડેજ જોઈ શકાય છે. દૂધનું દહીં આધર કયાથી થાય છે. તે દૂધમાં એવા માઇક્રોબને લીધેજ છે. કોલેરાના રોગમાં માઇક્રોબ શરીરમાં લોહીમાં રહેતા નથી પણ આંતરડામાં રહે છે. પાણી પીવામાં આવે છે તેના ભેગાં એ આતંરડાંમાં જઇને કોલેરાનુ ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે જેથી દરદીને

ઝાડો અને ઉલટી થાય છે. એ રોગથી દૂર રહે-
વાને નીચેના ઉપાય લેવા જોઇએ.

૧ પીવાના પાણીમાં જંતુ ન હોય તેની કા-
ળજી રાખવી.

૨ પીવાના પાણીના કુવા કે તળાવ કે નદી
આગળ નહાવા ધોવાની બંધ થવી જોઇએ અને
કતલખાના રંગાટના કારખાના વગેરે ગલીચી ઉત્પ-
ન્ન કરનારાં મકાનો ન હોવાં જોઈએ.

૩ દૂધ તથા પીવાનું પાણી ઉકાળવાથી મા-
ઇક્રોબનો નાશ થાય છે. માટે હંમેશાં એ વસ્તુ
ઉકાળીને ઉપયોગમાં લેવી.

૪ શરીર તથા ઘર સ્વચ્છ રાખવાં.

૫ દરદીના વપરાશમાં આવેલી ચીજો સાફ
કર્યા વિના કે ધોયા વિના કામમાં લેવી નહિ.

૬ ગંધકની ધૂણી કરવી.

૭ દરદીના સહવાસમાં જેમ બને તેમ ઓછા
આવવું.

૮ ઝાડો તથા ઉલટીની એવી વ્યવસ્થા કર-
વીકે બીજા માણસને એ ગલીચીને લીધે વેઠવું પડે
નહિ.

માટે એનો વેપાર બરાબર ચાલે તે માટે

દરેક સેલે (અગર જો તે ઘણી નાની વસ્તુ છે. તો પણ) પોતાનું કામ બરાબર રીતે કરવું જોઇએ એ સેલમાં ચેતન છે અને તેનો નાશ ઘણી સહેલાઇથી થાય છે.

૧ ઘણી તાઢ કે ઘણા તાપને લીધે સેલ નાશ પામે છે.

૨ સેલ્સ ચેતનવાળાં છે. અને તેમને કાંઇને કાંઇ કાર્ય કરવાનું હોય છે. તેથી તેમનું પોષણ થવું જોઈએ જો પોષણ ન મળે તો એમનો નાશ થાય છે.

૩ તેમને પુષ્કળ હવા મળવી જોઇએ.

૪ ગજા ઉપરાંત તેમના પર કામનો બોજો પડવો જોઇએ નહિ.

૫ તમાકુ દારૂ અફીણ ભાંગકે ગાંજાના જેવા કેફી પદાર્થના સેવનથી પણ સેલ્સનો નાશ થાય છે.

એ પ્રમાણે સેલ્સનો નાશ થતો અટકાવવો જોઇએ નહિતો પછી શરીર પોતાનું કામ કરી શકે નહિ અને આપણે બિમાર પડીએ હવે એમનો નાશ થતો કેવી રીતે અટકાવવો અને શરીરની સભાળ કેવી રીતે લેવી તે વિષે વિવેચન કરીશું એનો નાશ થતો નીચે પ્રમાણે ઇલાજો લેવાથી અટકે છે.

૧ ટાઢકે તાપથી સેલ્સનો નાશ થાય તે માટે યોગ્ય કપડાંથી શરીરનો બચાવ કરવો.

૨ સેલ્સને પોષણ મળે તે સારૂ રૂચે એવો પુષ્ટિક ખોરાક લેવો.

૩ બંધ હવામાં રહેવું નહિ અને ખુલ્લી હવા જેમ બને તેમ વધારે લેવી.

૪ પુરતી કસરત લઇને તથા સ્વચ્છતાના નિયમો જાળવીને શરીરના બધા ભાગોને તંદુરસ્ત રાખવા કે તેઓ પોતપોતાનું કામ કરે અને એક ભાગની ઉપર ગજા ઉપરાંત બોજો આવી પડે નહિ.

૫ કેફી વસ્તુના સેવનથી દૂર રહેવું.

હવે આપણે ખોરાક બાબત બારીક તપાસ કરી તે વિષે વિગતવાર વિવેચન કરીશું પહેલી બાબત કપડાં વિષેની છે તેથી કપડાં કેવાં પહેરવાં તે વિષે પહેલાં વિવેચન કરીશું.

કપડાં

શરીરની ગરમીમાં બીલકુલ ફેરફાર પડે નહિ તો સેલ્સ પોતાનું કામ કર્યા કરે અને તેમનો નાશ પણ થાય નહિ તેટલા માટે આપણે કપડાં પહેરવાં જોઇએ ગરમીના દિવસોમાં કપડાને લીધે

ગરમી દૂર રહે છે અને ઠંડીના દિવસોમાં ટાઢને દૂર રાખીને કપડાં શરીરની ગરમી શરીરમાંજ રાખે છે. સઘળે કપડાં સરખાંજ જોઇએ એક ભાગ પર જાડાં કપડાં અને બીજો ભાગ બીલકુલ ખુલ્લો રાખવો મુનાસબ નથી કપડાં એવાં જોઇએ કે શરીરમાં ગરમી કાયમ રહે ઠંડીના દિવસોમાં અતી બારીક કપડાં નુકશાન કરે છે તેમ એવાં ગરમ કપડાં પણ નહિ પહેરી રાખવાં કે અંદરનું કપડું પરસેવાથી ભીનું રહે એવી સ્થીતિમાં તમે બહાર જાઓ તો ઓવર કોટ પહેર્યો હોય છતાં શરદી લાગે છીંક આવવા માંડી અને સલેખમની શરૂઆત થઇ કે જાણવું કે શરદી થઇ કેટલાક લોક કસરત કરી રહ્યા બાદ પરસેવો થાય છે એટલે પોતાના કપડાં ઉતારી નાખે છે એ બહુજ ખોટું છે એમ કરવાથી તુરત શરદી લાગે છે જો કપડાં ઉતારવાં હોય તો કસરત શરૂ કરવાં પહેલાંજ ઉતારી નાંખવાં કસરત કર્યાં બાદ તો ઉલટાં ગરમ કપડાં પહેરવાં કે શરીરની ગરમીને બહારની ઠંડીની અસર થાય નહિ તેમ બંધ ઓરડામાં બેસી રહી પરસેવો વળે ત્યારે બારી ઉઘાડી પવન પણ લેવો નહિ એમ નહિ સમજવું કે પવન નુકસાન કરે છે ગમે તેટલો પવન

હોય અને તમે સારાં કપડાં પહેર્યા હોય તો તમને કંઈ ઇજા થાય નહિ માત્ર પવન શરીરને લાગવો જોઇએ નહિ કે કપડાં પરસેવાથી ભીના થયેલાં હોવા જોઇએ નહિ.

શરીરપર કેટલાક લોક ભીના કપડાં રાખે છે તેઓ એમ ધારે છે કે શરીરની ગરમીથી અને બહારના પવનથી એ ઝટ સૂકાઈ જશે પરંતુ તેઓ બીલકુલ સમજતા નથી કે એથી શરીર ઠંડુ પડવાથી ઘણા સેલ્સ ચેતન વિનાના થઇ જાય છે અને તેમાં એકપણ ન્યુમોનીઆનો જંતુ શરીરમાં દાખલ થઈ ફેફ્સામાં જાય કે મુઝારો થયા વિના રહે નહિ માટે શરીરપર ભીના કપડાં રાખવાં નહિ તેમ ચોમાસામાં છત્રી વિના ફરવું નહિ.

એ ઉપરથી એમ નહિ સમજવું કે હમેશાં ગરમ કપડાં પહેરવાં કપડાં હમેશાં એવાં જોઇએ કે ઘરમાં બેઠા હોઇએ ત્યારે પરસેવો વળી તે ભીના થાય નહિ તેમજ બહાર જઇએ ત્યારે શરદી લાગે નહિ ઘરમાં પહેરવાનાં અને બહાર જવાના કપડાં જુદાં રાખવાં બહાર જાઓ ત્યારે વિશેષ ગરમ કપડાં હોય તો ચાલે પણ ઘરમાંએ તેવાં પહેરી રાખીએ તો પરસેવો વળ્યા વિના રહે નહિ નાના બાળકોને

એ જરા મુશ્કેલ તો લાગે પણ તેમના માત પિતાએ તેમને એ પ્રમાણે વર્ત્તવાને શીખવવું જોઇએ.

૯ દરદીના વપરાસમાં આવેલો ઓરડો ખાળ વગેરે ડીસઇન્ફેક્ટ થવાં જોઇએ.

મેલેરીઆ તાવ એ આપણા દેશમાં ચાલતો બીજો રોગ છે. શરદઋતુમાં એ રોગનું જોર વિશેષ હોય છે એ રોગ સાધારણ છે. એથી સંખ્યાબંધ માણસો હરવર્ષે મરી જાય છે. એ રોગના જંતુ નાનાં પ્રાણી છે એ એટલા બધા નાના પ્રાણી છે કે એક ઇંચ જેટલાં જગ્યામાં બે હજાર સમાઇ શકે એ આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે અને તાવનું ઝેર ફેલાવે છે. એ જંતુ આપણા શરીરમાં મચ્છર (ડાંસ) ના ડંખ વાટે દાખલ થાય છે. કોઇ માણસને તાવ આવેલો હોય તેને કરડીને મચ્છર બીજા માણસને કરડે તો તેના શરીરમાં એ જંતુ દાખલ થઇને તેને તાવ આવે માટે એ રોગથી બચવાનો સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે મચ્છરનો નાશ કરવો જોઇએ મચ્છર જ્યાં પાણી એકઠું થઇ રહેતું હોય ત્યાં ઉત્પન્ન થાય છે. મચ્છરની માદા પાણીની સપાટી પર ઇંડાં મૂકે છે એ ઇંડાં સ્થિર પાણી હોય ત્યાં પાણીની સપાટી પર રહે છે. એ કાજળના રજકણ જેવાં જણાય છે.

વખત આવે એ ઇંડાંમાંથી કીડા ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ એજ પાણીમાંજ રહે છે. શ્વાસ લેવાને સારૂ એ કીડા પાણીની સપાટી ઉપર આવે છે તેથી એને શ્વાસ લેતાં અટકાવીએ તેા બધા કીડા મરી જાય અને કીડાના મચ્છર થવા પામે નહિ જો પાણીમાં કેરેાસાઇન તેલ રેડવામાં આવે તેા તેથી તેલનું પડ ઉપર રહે એટલે કીડાથી ઉપર શ્વાસ લેવા અવાય નહિ અને તે મરી જાય જો એ પ્રમાણે કીડાને મારીએ નહિ તેા એ કીડાના મચ્છર થઇ જાય જેમ ઇયળ માંથી ભમરી થાય છે તેમ કીડામાંથી મચ્છર થાય છે. એ શિવાય જ્યાં પાણીનેા જમાવ થઇ રહેતેા હેાય તે જગ્યાને ઢાંકેલી રાખવાથી પણ મચ્છર ઓછા થાય છે. સૈાથી સરસ રસ્તેા તેા એ છે કે બીલકુલ ગંદુ કે સ્વચ્છ ગમે તેવું પાણી એકઠું થવા દેવું નહિ કે ત્યાં મચ્છરના ઇંડાં મૂકાયજ નહિ મચ્છરથી બચવાને મચ્છરદાની વાપરવામાં આવે તેા સારૂ જેઓ મચ્છરદાનીનેા ઉપયેાગ નહિ કરી શકે તેમણે માથે મેાઢે ઓઢીને સૂવાની ટેવ રાખવી તાવ આવતેા હેાય ત્યારે કવીનાઇનનેા ઉપયેાગ કરવાથી શરીરમાંથી એ રેાગના જંતુનેા નાશ થાય છે. જો અઠવાડીઆમાં એક બે વખત કવીનાઇન લેવાનેા રીવાજ રાખ્યેા

હોય તો તેથી પણ તાવ આવવા પામતો નથી લાંબા વખતનાં તાવમાં ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

મેલેરીઆ તાવ જેમ ડાંસથી ફેલાય છે તેમ એક બીજી જાતનો તાવ છે તેનું કારણ પણ ડાંસ છે એ તાવ યલોફીવર કહેવાય છે આપણા દેશમાં એ જાતનો તાવ નથી પરંતુ એટલું તમારે યાદ રાખવું કે યલોફીવરના ડાંસ અને મેલેરીઆના ડાંસ એકજ જાતના નથી તેઓ જુદી જુદી જાતના છે.

ટાયફોઈડ ફીવર સેયડ અને પ્લેગ.

ટાયફોઇડ ફીવર પણ એક જાતનો તાવ છે. તાવ ઘણી જાતના છે, અને સારે નસીબે તે બધા આપણા દેશમાં દેખાતા નથી ટાયફોઇડ ફીવર પણ કવચીતજ જોવામાં આવે છે. એ રોગના જંતુ મોં વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે અને તે દરદીના લોહીમાં રહે છે, એ ઝાડા અને પીસાબ વાટે બહાર આવે છે અને તે ગંદા પાણી જોડે ઘસડાઇને ચોખા પીવાના પાણીમાં જાય તો તે દ્વારા અથવા માખીને પગે ચોંટવાથી ખોરાકની વસ્તુપર બેસે તે માર્ગે ખોરાકમાં અથવા અયોગ્ય ઠેકાણે એને ઉકરડામાં નાખવામાં અને ત્યાંથી જંતુ આય

અથવા ભેંસના હુવાડાંમાં ચોંટેલા હોય તે હુવાડાં ધોઇ નહિ નાંખવાથી દૂધમાં આવે તેથી માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે તેથી એવા દરદીનો ઝાડો પેસાબ એવી જગ્યાએ પડવો જોઇએ કે જંતુ બીજા કોઇને વળગવા પામે નહિ એ રોગ એવો છે કે દરદી સારો થયા પછી કેટલાક મહીના સુધી એના ઝાડા પીસાબમાં એ રોગના જંતુ હોય છે. માટે એવા રોગવાળા માણસથી ખાસ ચેતીને રહેવાની જરૂર છે. એવા રોગીના ઉપયોગમાં આવેલી દરેક વસ્તુ ઉકાળી કે બાફીને ચોખ્ખી રાખવી જોઇએ.

શૈયડના રોગના ખરા કારણ બાબત બે મત છે છતાં ઘણે ભાગે એમ મનાય છે કે કોલેરાના રોગના જંતુ જે માઇક્રોબ કહેવાય છે તેનાથી ઉત્પન્ન થાય છે. એમાં જંતુ શરીર ઉપર જે ફોલ્લા ઉઠે છે તેમાં હોય છે. દરદીને રોગ લાગુ પડયા પછી દૂર રાખવો અને તેના વપરાસમાં આવેલી કોઇપણ ચીજ વપરાસમાં લેવી જોઇએ નહિ એ રોગ ઘણું કરીને બાળકોમાં વિશેષ જણાય છે. એને અટકાવવાનો મૂખ્ય ઉપાય ગૌશિતળા છે. સારે નસીબે સરકારે બનતો શ્રમ લઇને લોકોના સુખને અર્થે શિતળા મૂકવાનું ખાતું રાખ્યું છે. હવે લોકો

ઘણે ભાગે એનાથી વાકેફ થઇ ગયા છે. અને તેનો લાભ છે છતાં કેટલીકવાર ગૌશિતળાથી ધારેલો ફાયદો થતો નથી તેનું શું કારણ તે તપાસીશું ગૌશિતળાથી સૈયડનો અટકાવ ક્યારે થાય કે જ્યારે ટંકાવેલા શિતળા બરાબર સારી રીતે ઉઠ્યા હોય જેવો સાજો સૈયડથી તેવોજ જો શિતળાથી ઉઠે તો સમજવું કે બરાબર ટંકાયા છે. માત્ર ડામ ઉઠીને ફોલ્લો ઉઠે તેના ફોલ્લાથી શિતળા સંપૂર્ણ ઉઠ્યા છે એમ કહેવાય નહિ એવી રીતે શિતળા ટાંકવામાં આવે તો તેથી કાંઈ આખો હાથ સૂજી આવતો નથી એ સૂજવાનું ખરૂ કારણ તો શિતળા ટાંકનારની કે જેને શિતળા ટાંકવામાં આવે તેનીજ બેદરકારી છે. માટે જો બચવું હોય તો ગ શિતળા બરાબર ટંકાવવા અને ઉઠવા જોઇએ. એ શિવાય ઓરી અને ઉટાટીયું એ બચ્ચાંને ઘણાં હેરાન કરનારાંછે એ બન્ને રોગ ચેપી છે. એવા દરદીના પાસે સાજા છોકરાંને જવા દેવા નહીં ઓરી તો કેટલીકવાર એવી શખત હોય છે કે બચ્ચાંઓને તેથી બીજો રોગ થઈ જાય છે. એ શિતળા ટંકાવવાથી મટતો નથી પણ દરદીને સારી પેઠે માવજત રાખી હોય તો ઘણે ભાગે દરદીના જીવનું જોખમ થતું નથી.

માઇક્રોબથી બીજો ઉત્પન્ન થનારો રોગ પ્લેગ છે. એ ઘણો ભયંકર રોગ છે. આપણા દેશના માણસો એનાથી ખરેખરા ભડકી ગયા છે. એથી તો સઘળે ઠેકાણે કેર વર્તી રહયો છે. એ રોગ ચાર પ્રકારથી થાય છે.

૧ ટાઢ આવીને તાવ ભરાયને બગલ જાંગ કે ગરદનમાં ગાંઠ થઇ આવે. ગાંઠ વખતે પાકીને ફાટી જાય તો તાવ ઉતરી જાય ને દરદી સાજો થાય પણ ગાંઠનું જોર વધે તો દરદીને સન્નીપાત થઇ જાય ને તેનો અંત આવે એ સાધારણ પ્રકાર ઘણે ભાગે જોવામાં આવે છે.

૨ તાવ ખુબ જોરમાં આવતાં દરદીને શ્વાસ ઉપડી આવી છાતીએથી કફ અને લોહી પડે છે. અને બે ત્રણ દિવસમાં મોત થાય છે. આવા કેસો ઘણા ઓછા હોય છે.

૩ તાવ એકદમ ખુબ જોરમાં આવી દરદીને તાવની જોડે સન્નીપાત થાય છે અને તેમ બે ત્રણ દિવસમાં મોત થાય છે. આવા કેસો ઘણા ઓછા હોય છે.

૪ શરીર પર કાળા ગુમડાં થઈ આવે છે. એ કેસો પણ બીલકુલ નહિ જેવા હોય છે.

આ ચાર પ્રકારમાં પહેલા પ્રકારના દરદીને આરામ થવાનો સંભવ વધારે છે ગરદનની ગાંઠના કરતાં બગલની ગાંઠ સારી અને તેના કરતાં જાંગની ગાંઠ સારી એ રોગ ચેપી કહી શકાય એ રોગ પહેલાં ઉંદરને લાગુ પડે છે. તેથી ઉંદરો મરી જાય છે યદા માણસોમાં એ રોગ દેખાય છે ઉંદરોમાં મરકી લાગુ પડે છે તેઓ આડોશી પાડોશીના ઘરમાં અને બીજા નજીકના લતામાં ફેલાવે છે. ઉંદરોમાં એ રોગ ચાંચળની મારફતે ફેલાય છે ઉંદરો ઉપર ચાંચળ ઘણાં હોય છે. એક ઉંદરને મરકી લાગુ પડીને તે મરી જાય કે તેની ઉપરના ચાંચળો ઉડીને બીજા ઉંદરોને વળગે એટલે તેને પ્લેગ લાગુ પડે એવા ચાંચળોમાંના કેટલાક ખરી પડે તે ઘરમાં રહે તેથી ઘરમાં માણસને ડંખે ને તેમને રોગ લાગુ પડે એ પ્રમાણે મરકીના રોગના જંતુ ચાંચળના ડંખ વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

એ રોગ થતો અટકાવવાનો સૌથી સરસ ઇલાજ ઇનોકયુલેશન એટલે કે મરકીની રસી મુકવાનો છે એ ઈલાજ ડા. હાફકીને અનેક પ્રયોગ કરી અને પુષ્કળ તન મન અને ધનનો વ્યય કરી શોધી કાઢયો

છે. એ રસીમાં મરકીના રોગના જંતુ હોય છે તે શરીરમાં દાખલ થવાથી આપણા લોહીના રજકણો તેની સામે વઢે છે તેથી એક જાતનો ઉતાર પેદા થાય છે. એ ઉતાર જંતુના ઝેર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં થાય છે ત્યારે જંતુ મરી જાય છે અને ઉતાર લોહીમાં મળેલો હોવાથી ફરીથી રોગનો હુમલો ચાલી શકતો નથી માટે રસી મુકાવવી ઘણી અગત્યની છે એથી આપણા તથા આપણા કુટુંબના માણસોની જાતનું રક્ષણ થાય છે તેથી આપણે તેનો અવશ્ય લાભ લેવો જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ આપણા લાગતા વળગતાને એનો લાભ લેવા સમજાવવા જોઈએ.

હવે રોગ થયા પછી તેને નાબુત કરવાના કેવા ઉપાય લેવા જોઈએ તે વિષે કહીશું માટે સૈાથી સરસ ઉપાય કવૉરેનટાઇનના નિયમો જાળવવાના છે.

૧ ઉંદર મુએલો કે અધમુઆ જેવો જણાય કે તરત ઘર ખાલી કરવું ઉંદરને ચીપીઆ વડે પકડીને કેરોસાઇન તેલમાં બાળી દેવો જ્યાં ઉંદર પડયો હોય તે જગ્યા સનલાઇટ સાબુ અને કેરોસાઇન તેલથી ડીસઈનફેક્ટ કરવી.

૨ લીપવામાં છાણને બદલે માટી વાપરવી કારણ કે છાણમાં ચાંચડ ઘણા થાય છે.

૩ ઉંદરની વસ્તી ઓછી કરવાના ઇલાજમાં બને તો બિલાડી પાળવી.

૪ બંધ બારણે સુવું નહિ ખુલ્લી હવા આવજાવ કરે એવી રીતે બને ત્યાં સુધી ખાટપર સુવું અને ખાટને કેરોસાઈન તથા સાબુ લગાડવા કે ચાંચડ થવા પામે નહિ ચાંચડ કરડે નહિ એવા ઉપાય લેવા.

૫ ઘર તથા આસપાસની જગ્યા સાફ રાખવી મરકીના દરદીના સહવાસમાં આવવું નહિ સારવાર કરનાર માણસે પોતાનું શરીર તથા પોતાના કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં.

૬ મરકીનો રોગ થઇ ગયા પછી ઘર સારી રીતે ધોળાવી સાફસુફ કરાવી પછી ઉપયોગમાં લેવું મરકી ચાલતી હોય ત્યારે ગંધકની ધુણી કરવી તથા ફીનાઈલ વગેરે જંતુને મારી નાખનારી દવાઓનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો.

૭ મરકીવાળા દરદીઓએ બરાબર સારા થયા પછી સાજા માણસના સહવાસમાં આવવું કારણકે કેટલાક માણસ દેખીતા સારા હોય છતાં તેમનામાં રોગના જંતુ રહી જાય છે અને તેની અસર બીજાને થાય છે તેથી જો ચેતીને ચાલીએ તો તેવી અસર થવા પામે નહિ.

ક્ષય ઉર્ફે વ્હાઇટ પ્લેગ.

ક્ષય ઘણા વર્ષ થયાં જાણીતો થયલો રોગ છે, એ રોગને વ્હાઇટ પ્લેગ કહે છે કારણકે એથી રોગી ફીકો પડી જાય છે એનાથી એટલા બધા માણસ મરી જાય છે કે બીજા કોઈ રોગથી એના કરતાં વધારે માણસ મરતાં નથી એ ઘણો ભયંકર રોગ છે અને તે યોગ્ય ઇલાજો લેવાથી અટકાવી શકાય છે. અલબત એને સારો થતાં વાર લાગે પણ એ રોગ નાબુત થઈ શકે છે.

ક્ષય એ શરીરના જુદા જુદા ભાગોનો રોગ છે જ્યારે લોકો ક્ષય થયો એમ કહે ત્યારે એમ સમજવું કે ફેફસાંનો ક્ષય થયો પણ એ માત્ર ફેફસાંમાંજ થાય એમ નથી જે જંતુથી ક્ષય થાય છે તે શરીરના ગમે તે ભાગપર હુમલો કરી શકે અને ગમે તે ભાગમાં જઈ શકે જ્યાં જ્યાં એ જાય ત્યાં એનો વધારો થયા વિના રહેતો નથી.

ગળાનો ક્ષય એ રોગનું સાધારણ રૂપ છે. જ્યારે ક્ષયના જંતુ ગળામાં ઠરે છે ત્યારે તેઓ ગળામાં ઝીણી શીરાઓના ગુચ્છા હોય છે. તેમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી દરદીને ક્ષયની

ઉત્પત્તિ ફેફસામાં થવાથી મોત થાય તેના કરતાં વધારે જલદી મોત આવે છે.

બીજું રૂપ ઘૂંટણના સાંધામાં ક્ષય થાય છે. એને સફેદ સોજો કહેવામાં આવે છે. એથી કરીને સાંધા રહી જાય છે. અને પગ અક્કડ થઈ જાય છે. ઘણી વખત અહીંથી રોગનો વધારો અટકી જાય છે. પણ કેટલીક વખત ઘૂંટણમાંથી શરીરના બીજા ભાગોમાં એ રોગ ફેલાય છે.

કેટલીક વેળા કેટલાંક છોકરાંઓનો એક પગ બીજા કરતાં ટૂંકો હોય છે એ ટૂંકો પગ કદરૂપો હોય છે એવી સ્થિતિ કાંઈ ઈજા થવાથી થાય છે પણ ઘણી વખત જાંગના સાંધામાં ક્ષય થવાથી એમ બને છે.

કેટલાંક છોકરાં ખૂંધાં હોય છે. અથવા તો તેમના શરીરનો ગમે તે એક ભાગ એક બાજુએ વળેલો હોય છે. એનું કારણ બરડાની કરોડમાં ક્ષય ક્ષય હોવાને લીધે થાય છે.

કેટલીક વખત છોકરાંઓ તથા ઉમરે પહો-ચેલા માણસની ડોકમાં સોજો જોવામાં આવે છે. એ સોજો સુવાળો દેખાય છે પણ હાથ અડકાડીએ ત્યારે દરાખ કે આજુના ગાઠ્ઠા ચામડી નીચે હોય

તેમ જણાય છે એ ગરદનના માંસ ગ્રંથીમાં ક્ષય હોવાને લીધે છે. એજ પ્રમાણે ઉદરમાં પણ ક્ષય હોઇ શકે છે. ક્ષયના જંતુ શરીરની ગમે તે શીરાના ગુચ્છા ઉપર હુમલો કરી શકે છે અને મુખ્યત્વે કરીને જો એ શીરાના ગુચ્છાના બનેલા સેલ્સ નબળા પડી ગયા હોય અને તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતા ન હોય તો અવસ્ય એમ બને છે. જ્યારે ક્ષયના જંતુ શીરાના ગુચ્છામાં પ્રવેશ કરીને વધે છે ત્યારે આખરે તેઓ ફાટે છે. અને તેના ગુમડાં થાય છે.

એવાં બધાં ગુમડાં આખરે ફાટે છે અને તેથી ખુલ્લો સોજો જોવામાં આવે છે. એ સોજામાંથી જે પરૂ જેવો પદાર્થ બહાર નીકળે છે તેમાં જંતુ હોય છે અને તેથી ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે જો એ પદાર્થને સૂકાવા દીધો હોય તો તે ધૂળ ભેગો ઉડે અને બીજા લોકો શ્વાસોશ્વાસમાં તે પોતાના શરીરમાં દાખલ કરે એટલે તેમને ક્ષય થાય અસલના લોકો એમ માનતા કે જો એક માણસને ક્ષય લાગુ પડયો હોય તો તેની સંતતીને તે ઉતરે છે. એટલે કે તે જન્મે ત્યારથીજ તેમને એ રોગ લાગુ પડેલો હોય છે. કેટલીક વખત એમ બને છે કે કેટલાક માણસો જેમના માતપીતા ક્ષયથી ગુજરી ગયા હોય તેઓ

પણ એજ રેાગથી મરી જાય છે પણ એથી એમ સાબીત નથી થતું કે તેઓને જન્મથીજ ક્ષય લાગુ પડેલેા હેાય છે. એનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે હરરેાજ સહવાસમાં હેાવાથી તેમને એ ઝટ લાગુ પડવાનેા સંભવ છે કેટલીક વખત એમ પણ બને છે જેમના માતપીતાને ક્ષય નથી હેાતેા તેઓ ક્ષયથી ગુજરી જાય છે તે ઉપરથી એમ જણાય છે કે એ રેાગ પેઢીએ ઉતરતેા નથી કારણકે એમના માત પીતાને જો એ રેાગ નહેાતેા અને તે એમનામાં કયાંથી આવ્યેા.

એ બાબતમાં ડાકટર કેાકે આસરે ત્રીસ વર્ષ પર સેાધ કીધી કે દરેક ક્ષયના દરદીના થુંકમાં લાંબેા નાજુક જંતુ હેાય છે. તેનું નામ એણે ટયુબર્કલએસીલસ રાખ્યું આ જંતુમાંના કેટલાક એણે ગીનીના ડુક્કરમાં પીચકારીથી દાખલ કીધા અને તેને જણાયુ કે ડુક્કરેાને ક્ષય લાગુ પડયેા હતેા પછી તેણે ઘણા પ્રયેાગેા કીધા અને કેાઇ પણ શક વિના તેણે સાબીત કીધું કે એજ જંતુથી ક્ષય થાય છે અને કેાઇ પણ માણસને એ જંતુ શરીરમાં હેાયા વિના ક્ષય લાગુ પડતેા નથી.

ત્યારે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય કે જે લેાકેાને

ક્ષય લાગુ પડયો છે તેમનાં બચ્ચાં એ રોગવાળાં જન્મે છે કે નહિ એવાં બચ્ચાંને જુદા મકાનમાં રાખીને લાંબો વખત અજમાયસ કરવાથી જણાયું કે એ રોગ એમનામાં વૃદ્ધિ પામતો જણાતો નથી એ અનેક પ્રયોગથી હવે નિશ્ચયપૂર્વક સિદ્ધ થયું કે ક્ષય પેઢીએ ઉતરતો રોગ નથી.

કેટલાંક અમુક કુટુંબોમાં ક્ષય રોગ ગોંધાઇ રહેલો હોવાથી લોકોને એમ માનવાને કારણ મળે છે. એ રોગ પેઢીએ ઉતરે છે. પરંતુ તેમ નથી એ અમુક કુટુંબમાં જોવામાં આવે છે તેનું ખરૂં કારણ જુદુ છે. એ ઘરનો રોગ છે. જે ઘરમાં ક્ષય વાળો દરદી રહેતો હોય તેમાં જો તેમના કુટુંબના માણસ રહે તો તેમાંના કોઇને એ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ છે. અમુક ઘરના દષ્ટાંત ઉપરથી આ વાત પુરવાર થાય છે. સને ૧૮૮૦થી સને ૧૯૦૧ સુધી અમુક ઘરમાં એક કુટુંબ રહેતું હતું. તેમાં માબાપ તથા છ છોકરાં હતાં જેમાના ચાર છોકરા ક્ષયથી મરી ગયાં સને ૧૯૦૨ થી સને ૧૯૦૩ સુધી તે ઘરમાં બીજુ કુટુંબ રહેવા આવ્યું તેમાં માબાપ તથા આઠ છોકરાં હતાં એ લોકોએ મંદવાડના સબબથી ઘર બદલ્યું હતું એમાંના

બાપને તથા એક છોકરાને ક્ષય લાગુ પડયો હતો સને ૧૦૦૪માં વળી બીજા કુટુંબે તે ઘર રાખ્યું એમાં પણ માબાપ અને આઠ છોકરાં હતાં એમાંના ચાર છોકરાને એ રોગ લાગુ પડયો સને ૧૯૦૫ માં મૂળ વસનારનો છોકરો અને તેની ધણીઆણી પાછાં રહેવા આવ્યાં એટલે સને ૧૯૦૬ સુધીમાં એકંદરે ચાર કુટુંબ રહી ગયાં તેમાં એ રોગથી પાંચ મોત છ રોગ લાગુ પડેલા કેસ અને ત્રણ શક પડતા કેસ જણાયા. એ ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે એ ઘરનો રોગ છે. હવે ક્ષય શા કારણથી ઘરનો રોગ છે. તે તપાસીએ જ્યારે ક્ષય વાળો દરદી ઠાંસો ખાય છે અને કફ બહાર કાઢે છે, ત્યારે કેટલાક નાના છાંટા ઉડે છે તે હવામાં જાય છે. એમાં ક્ષયના જંતુ હોય છે એ છાંટામાંનો ભેજ પ્રસરી જાય છે. એટલે જંતુ જમીને દીવાલ કે બીજી જગ્યાએ વળગી રહે છે.

જ્યારે ઓરડો વળાય છે ત્યારે ધૂળ ભેગા શ્વાસો શ્વાસમાં લોકો પોતાના શરીરમાં એ જંતુ દાખલ કરે છે ક્ષયના જંતુ ઘરમાં લાંબા વખત સુધી રહે છે. આપણે તેને જોઇ શકતા નથી પરંતુ જ્યાં ક્ષયવાળો દરદી રહી ગયો હોય ત્યાં

એ અવશ્ય હોય છે. માટે એવું ઘર ખાસ કરીને ડીસઇન્ફેક્ટ થવું જોઇએ ડીસઇન્ફેક્ટ કરવાથી સઘળા જંતુનો નાશ થશે માત્ર છૂટા છવાયા ધોવાથી કાંઈ સારૂ પરિણામ નથી ડીસઇન્ફેક્ટ કરવાનો સૌથી સારો રસ્તો કોઇ અરધા હેલ્થ ઑફીસરની સલાહ લેવાનો છે. ત્યારે ઘર ડીસઇન્ફેક્ટ થતું હોય ત્યારે તેમાં કોઇએ રહેવું નહિ કારણ કે જે ડીસઇન્ફેક્ટ કરનારી દવા જંતુનો નાશ કરે તે માણસને પણ નુકશાન કરે.

ક્ષય કેમ ફેલાય છે. અને તે શી રીતે અટકાવી શકાય.

ક્ષય રોગવાળા માણસના થુંક ગળફામાં રોગના જંતુઓ (જર્મ્સ) હોય છે જેથી ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે કેટલીક વખત આ જંતુ એટલા બધા હોય છે કે સોયની અણીને થુંક કે ગળફામાં બોળીને તપાસીએ તો અસંખ્ય જંતુ એ અણીએ વળગી રહેલા જણાશે જ્યારે રોગી ઠાંસો ખાય છે ત્યારે હવામાં ઘણા જંતુ જાય છે જેથી પણ ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યારે જંતુ ક્ષય રોગવાળા દરદીના શરીરમાં હોય છે. ત્યારે તેમનો નાશ થઇ શકતો નથી પણ જ્યારે શરીરમાંથી બહાર નીકળે ત્યારે થુંક કે ગળફાને સૂકાઇને ધૂળ ભેગા ઉડવા ન દેવામાં આવે તો નાશ થઈ શકે છે.

જે ભાગમાંથી ગળફા વગેરે નીકળે છે તે ભાગ સૂઝેલો હોય છે. એમાંથી ગળફા બહાર નીકળે છે. ને સૂકાય એટલે ધૂળ સાથે ઉડે છે ત્યારે બીજા લોકોના ફેફસામાં જંતુ શ્વાસોશ્વાસમાં દાખલ થઈ જાય છે અથવા તો બીજા સૂજેલા ભાગમાં દાખલ થાય છે એટલે તે માણસ ક્ષય રોગવાળો બને છે. આ રસ્તે ઘણું કરીને આ ભયંકર રોગનો ફેલાવો થતો હોવાથી સાધારણ રીતે તમે કહેશો કે ગળફા વગેરે જે પદાર્થ નીકળે છે તેને બાળી નાખ્યો હોય તો એ રોગનો ફેલાવો થવાનો સંભવ નથી અલબત એ પ્રમાણે થાય તો સારૂ પણ એટલુંજ બસ નથી.

લોકોને કેટલીક વખત ક્ષયરોગ લાગુ થએલો હોય છે અને તેની તેમને ખબર પણ હોતી નથી કેટલાકને ક્ષય રોગનો સોજો આવેલો હોય છે. પણ તે તેઓ જાણતા નથી ગમે તેવો સોજો પછી

તે ક્ષયરોગનો હોય કે ન હોય તોએ તેમાં રોગના જંતુઓ હોય છે. એ જંતુ ટ્યુબર્કલ ન હોય પરંતુ તેમાનો કોઇક તો પરૂ ઉત્પન્ન કરનારો હોય છે. આપણે માત્ર ક્ષયના જંતુજ નહીં પણ દરેક જંતુ જેમાંથી બીજાને લાગુ પડે એવો રોગ ઉત્પન્ન થઇ શકે તેને દૂર કરવાની કોસીસ કરવાની છે. તેથી છાતીના દરદોવાળાના ગળફા અને તેના જેવો બીજો બધો પદાર્થ બહાર નીકળે કે તરત બાળી નાખવો જોઇએ.

જ્યારે રસ્તે ચાલતા લોકો જમીનપર થુંકે છે ત્યારે થુંક સુકાયા વિના રહે નહિ એ વખતે કેટલાકને કપડે વળગી છે અને જ્યાં એ ધૂળ સાથે સુકાઇને ઉડવા માંડયો કે બીજાના ફેફસામાં દાખલ થાય છે તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે. માટે ક્ષયરોગ વાળા માણુસે કદી જમીનપર થુકવું નહિ જોઇએ. થુકવાની આદત નઠારી છે એથી થુંકનાર માણુસ રીતભાત વગરનો છે એમ જણાઇ આવે છે. વળી ક્ષયનો રોગી સાધારણ રીતે એવી ઇચ્છા રાખે છે કે પોતાને રોગ છે તે બીજાને જણાવવો નહિ એવા માણુસને તમે જમીનપર થુંકતા અટકાવવા માગતા હોતો તમારે પોતે તેમને દૃષ્ટાંત રૂપ થવું જોઇએ.

હવે ખાંસી ખાવાની બાબતમાં પણ એજ નીયમ છે જો તમે ક્ષયવાળા દરદીને મોં આગળ ખાંસી થાય ત્યારે રૂમાલ ધરી રાખવા કહેતા હોતો તમારે પણ તેજ પ્રમાણે કરવું જોઇએ. ક્ષયરોગવાળા માણસે જમીનપર થુંકવું એ વાસ્તવિક નથી એમ કહીએ તો તમને સ્વભાવિક રીતે મોટો સવાલ ઉત્પન્ન થશે કે એને ખાંસી થાય ત્યારે શું કરવું ?

હમેશાં કાગળના રૂમાલનો ઉપયોગ કરવો રૂમાલ વાપરવામાં ઝાઝું ખરચ નથી એ રૂમાલ પેરેફીન તેલમાં બોળેલા હોય છે. તેથી તેમાંથી ભેજ પ્રસાર થવા પામતો નથી એવા રૂમાલને રાખવાને પેરેફીનવાળાં પાકીટ પણ રાખવાં જ્યારે રોગીને ખાંસી થાય ત્યારે એ રૂમાલમાં થુકી તેને પાકીટમાં રાખી ઘેર લઈ જઇ બાળી નાંખવું.

એ સિવાય ગજવામાં રહી શકે એવી પીકદાનીનો ઉપયોગ કરવો પણ ઠીક પડશે એ કાર્ડબોર્ડ કે ગ્લાસની બનાવેલી આવે છે. કાર્ડબોર્ડનીને ઘેર લઇ જઇ તુરત બાળી નાંખવાથી તેમાંથી જંતુ જતા રહે છે.

જ્યારે ક્ષયરોગવાળા દરદી થુંકે છે ત્યારે કેટલુંક થુંક હોઠે વળગી રહે છે. એથી રોગના

જંતુ જો એવો દરદી પાણી કે બીજું કાંઇ પીએ તો પ્યાલાને વળગી રહે છે, એ બોટેલા વાસણમાં બીજો સારો માણસ પીએ તો તેના શરીરમાં જંતુ દાખલ થાય છે કોઇએ કોઇના પીધેલા કે ખાધેલા વાસણમાં કાંઇ ખાવું નહિ કે પાણી પીવું નહિ તેમ પેન્સીલ વાપરતી વેળા કેટલાને છોકરાને મોંમાં તેની અણી ઘાલવાની આદત હોય છે તે પ્રમાણે અણી ઘાલવી નહિ કેટલાક બાળકો એક ચીજ પોતે કરડીને બીજાને આપે છે તેવી રીતે એકનું કરડેલું ફલ બીજાએ ખાવું નહિ જો છોકરાંઓને ભાગ પાડીને વહેંચી આપવા હોય તો ચપ્પુ કે છરી વડે તેના કકડા કરીને વહેંચી આપવા કદી મ્હોંએ કરડીને કકડા કરવા નહિ.

ગાયો ક્ષય રોગવાળી હોય છે તેમના દૂધમાંથી ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે તમે એવી ગાયનું દૂધ પીઓ ત્યારે એ રોગના જંતુ તમારા શરીરમાં દાખલ થાય છે. તેઓ પેટમાં અને આંતરડાંમાથી લોહીમાં જાય છે. અને ત્યાં તેઓ ફરે છે જ્યારે નબલું પડેલું સેલ મળે ત્યારે તેમાં દાખલ થઇને વધે છે એટલે શરીરના તે ભાગમાં પહેલાં ક્ષય જણાય છે. કેટલીક વેળા જંતુને એ

પ્રમાણે ફરવું પડતુ નથી તેઓ જ્યાં દાખલ થાય ત્યાંજ વધે છે. એમ બને છે ત્યારે ક્ષયના દરદીને ઝાડાનો વ્યાધી લાગુ પડે છે. દૂધને જોવાથી કે ચાખવાથી તે રોગવાળું છે કે નહિ તે જણાય નહીં. એથી દૂધ ખાંટુ કે બેરવાદ થતું નથી. તેમ સ્વચ્છ દૂધમાં કે તેમાં કાંઈ ફેર જણાતો નથી.

ગાયને જોવાથી પણ એનામાં ક્ષય છે કે નહિ તે જાણી શકાય નહિ કેટલીક વેળા ગાયમાં ક્ષય હોય છે છતાં તે તંદુરસ્તી લાગે છે તો પણ ગાયમાં ક્ષય છે કે નહિ. ટયુબરકયુલીનની અજમાયશથી જાણી શકાય છે.

જો થેાડુક ટયુબરકયુલીન ગાયની ચામડીની અંદર પીચકારીથી દાખલ કીધું હોય તો ગાય માંદી થાય અને તેને બે ત્રણ દિવસ તાવ આવે પણ જો તેનામાં ક્ષયની ઉત્પત્તિ ન હોય તો ગાયને કાંઈ થાય નહિ.

એમ જણાસે કે દરેક માણસની ફરજ છે કે તેઓએ દૂધ વેચતા અગાઉ તેમની ગાયને ક્ષય થયો છે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી જોઇએ કે જેથી તેના ઘરાકને રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે નહિ કેટલાક એ વિષે સંભાળ રાખે છે પણ

કેટલાક એ બાબતની તરદી લેતા નથી તેઓ એમ કહે છે કે ટયુબર કયુલીનની અજમાયશ બરાબર નથી પરંતુ એવા લોકો બહુ ભુલ કરે છે એઓ પોતાની જાતને મોટું ગંભીર પ્રકારનું નુકશાન કરે છે.

ક્ષય શી રીતે સારો થાય.

જ્યારે ક્ષય પહેલ વહેલો લાગુ થાય ત્યારે લોકો ક્ષય લાગુ પડયો છે એમ સમજતા નથી તેઓ એમ માને છે ઘણું કામ કરવાથી અથવા ઘરમાં બંધ બારણે બેસી રહેવાથી અથવા તો સરદી લાગવાથી બીમારી લાગુ પડી છે. અને તેથી તેઓ ચાંપતા ઈલાજ લેતા નથી જ્યારે બિમારી ગંભીર થાય ત્યારેજ ડાકટર પાસે જાય છે. અને તે વેળા એવું બને છે કે વખતે ડાકટર યોગ્ય ઇલાજ લેવાને અશકિતવાન હોય છે.

જ્યારે સહેજ સાજ ખાંસી હોય, ઝીણો તાવ મધ્યાન્હ પછી આવે, ખાવાની રૂચી થાય નહિ કાંઇ ભાવે નહિ અને તરત દમ ચઢી જાય તો એમ સમજવું કે ક્ષયની અસર છે એટલીજ નીશાનીઓ છે એમ સમજવું નહિ પણ એ નિશાનીઓ ડાકટરની સલાહ લેવા પુરતી છે.

પહેલાંના વખતમાં ડાકટર લોકો દરદીને ક્ષય છે એમ કહેતાં અચકાતા કારણ કે એ બાબતના પુરતા ઇલાજો તેમના જાણવામાં નહોતા પરંતુ હવે તો એ રોગની શરૂઆતમાં તમે તેની સલાહ લો તો નવ્વાણું ટકા સારા થશો એવી સર્વની ખાત્રી છે.

ક્ષય જણાય છે ત્યારે ડાકટરની પહેલી સલાહ એવી મળે છે કે દરદીએ આરામ લેવો આરામનો અર્થ એવો છે કે કાંઇ પણ કામ કરવું નહિ વિ-દ્યાર્થીઓએ નિશાળમાં જવું નહિ કે નોકરીયાતે કચેરીમાં જવું નહિ ડાકટરે વારંવાર તેના ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઇએ. પછી ધીમે ધીમે થોડી થોડી કસરત કરવી અને તે પણ ડાકટરની સલાહ પ્રમાણેજ.

ક્ષયના દરદીને સ્વચ્છ હવા પુષ્કળ મળવી જોઇએ એણે બહાર જેમ બને તેમ વધારે ફરવું.

સૂર્યના પ્રકાસથી દરેક રોગના જંતુઓ નાશ નાશ પામે છે. અને તેના શિવાય બીજો કોઇ સારો ઈલાજ આપણા જાણવામાં નથી: માટે ક્ષય-વાળા દરદીને પણ સૂર્યનો પ્રકાસ બની શકે એટલો મળવો જોઇએ અલબત સૂર્યનો પ્રકાસ આપણા શરીરમાં દાખલ થઇને જંતુનો નાશ

કરતો નથી પરંતુ એનાથી સેલ્સને દ્રઢતા મળે છે એટલે તે જંતુની સામે સારી રીતે ટકી શકે છે.

સ્વચ્છ ખોરાક શરીરના બંધારણને માટે તથા ગરમાં અને શક્તિ આપવા માટે ખાસ અગત્યનો છે ક્ષય રોગમાં જે ખોરાક શરીરમાં એકઠો થઈ રહ્યો હોય તે ઝટ બળીને ખાખ થઇ જાય છે, તેટલા માટે ક્ષય રોગવાળા દરદીએ શરીરની હંમેશની માગણી પુરી પડે એટલોજ ખોરાક માત્ર નહિ પણ રોગથી બળી જવા માટે જોયતો વધારાનો ખોરાક હમેશ લેવો જોઇએ કે જેથી શરીરમાં એકઠા થઇ રહેલા ખોરાકમાં ખોટ પડે નહિ એમ કરવા માટે તેણે ઘણો ખોરાક લેવો જોઇએ અને જે ખોરાક લે તે શરીરને પુષ્ટી મળે અને શરીરના બંધારણને ઉત્તેજન આપે એવો ખોરાક જોઈએ પુષ્ટી નહિ આપનારા પદાર્થો ખાઇને પેટપર બોજો કરવો નહિ પેટને એટલોજ બોજો જોઇએ કે તે જરૂરીના ખોરાકને હજમ કરી શકે.

ક્ષય સામે લડવાના આપણાં હથીઆરો આરામ, સારો ખોરાક, સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યનો પ્રકાસ છે એથી દવા કરતાં પણ ઘણો ફાયદો થાય. સ્વચ્છ હવા ક્ષયરોગ સારો કરવાને ઉત્તમજ છે, એટલુંજ

નહિ પણ એ ક્ષયરોગ લાગુ પડતો અટકાવવામાં ઘણી મદદ કરે છે. દિવસે અને રાત્રે જેમ બને તેમ સ્વચ્છ હવા શ્વાસોચ્છવાસમાં ખૂબ લેવી સ્વચ્છ હવાનો કાંઈ તોટો નથી.

જો તમારા ઘરને એકજ બારી હોય તો તમારૂ માથું સ્વચ્છ હવાની તરફ રાખીને સૂવો હમેશાં પવનનો ઝપાટો લાગ્યા વિના તમારૂ બિછાનું ઓરડામાં રહી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવી સહેલી વાત નથી પરંતુ આ અડચણ દૂર થઈ શકે છે.

ઘણી યુક્તિઓ થઇ શકે છે. બારીનો તંબુ ખરીદ કરવો એનાથી તમારૂ માથુ હંમેશાં બારણાની બહાર રહેશે અને પવનનો ઝપાટો તમારા શરીરને લાગશે નહિ કારણકે તંબુનો એક ભાગ તમારા ગળાની આસપાસ વિંટળાઈ જાય છે. એટલે તમારા શરીરના બાકીના ભાગથી હવાને દૂર રાખે છે. આકૃતિ ૭૪ માં એ તંબુનો આકાર છે. તમારૂ માંથુ તમે બારીની બહાર મૂકતા નથી તમારૂ માંથું ત્યાં તંબુ ન હોય અને ઉશીકાપર મૂક્યું હોય તેજ પ્રમાણે રહે છે તમારૂં બિછાનું બારીની સામું રાખવામાં આવે છે. અને તંબુ તમારા ઓશીકાપર આવે છે. જેથી તમારૂં માથું

બારણા બહાર રહે છે. અને ઠંડી હવા દૂર રહે છે.

ઉંઘવાના ઝરૂખા વિલાયત વગેરે સુધરેલા દેશમાં હમણાના સમયમાં ઘણા ખરા ઘરોમાં બાંધેલા હોય છે. જ્યાં માણસ શિયાળા તથા ઉનાળામાં સારી રીતે સૂઈ શકે છે. જે ઘરોમાં એવા ઝરૂખા ન હોય ત્યાં સાધારણ કામ ચલાઉ ઝરૂખા બનાવી શકાય અથવા થોડા ખર્ચે વધારી શકાય.

કેટલીક વેળા લોકોને એવા ઝરૂખા મળી શકતા નથી એવે પ્રસંગે વાડામાં તંબુ નાખી ત્યાં સુવું. વાડો નાનો હોય અને તંબુ નાંખી શકાય એમ ન હોય ત્યારે તંબુવાળા પલંગનો ઉપયોગ કરવો એક સાધારણ કોચપર તંબુ હોય છે તે દિવસે એકઠો કરીને એક જગ્યાએ મુકી શકાય છે. અને રાતે ઉભો કરી સુવાના ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. મોટા શહેરમાં ઘરોના વાડા હોતા નથી ત્યાં આવી વ્યવસ્થા છાપરા ઉપર થઇ શકે છે હંમેશાં જરા વિચાર કરીએ તો કોઇને કોઇ રસ્તે સ્વચ્છ હવા રાતરે મેળવવાની ગોઠવણ થઈ શકે છે.

કમનસીબે ઘણાં ખરાં સ્કુલનાં મકાનોમાં સ્વચ્છ હવા મેળવવાને સારી હવા આવવા જવાની

જગ્યા (વેન્ટીલેટીંગ પ્લાન્ટસ) હોતી નથી. હવા આવજા થવાની યેાગ્ય સવડ હોય તેા દરેક એારડામાં દરેક છેાકરાને દર કલાકે ૧૨૦૦ ઘ—ફુટ હવા મળી શકે છે.

મેાટા શહેરમાં ઘણી ખરીવાર ખુલ્લી જગ્યા મળી શકતી નથી કે જ્યાં રજાના વખતમાં છેાકરાએા રમી શકે આ અડચણ પણ નિશાળના છાંપરાને પ્લેગ્રાઉંડમાં ફેરવી નાખવાથી દૂર થઇ શકે છે. તેની ઉપર આસપાસ ઉંચી તારની જાળી રાખવી જોઇએ.

દરેક સ્કુલના વાડામાં હિંચકા પેરેલલબાર્સ હેારીઝોન્ટલબાર અને બીજો કસરતનેા સામાન જોઇએ કે જેથી છેાકરાએાને ખુબ કસરત લેવાનુ મન થાય. જે છેાકરાંએા ઘીચેાઘીચ વસ્તીવાળા શહેરમાં રહેતા હોય તેમને રજામાં તેમજ રજા વિનાના દિવસેામાં કસરત લેવાની ખાસ જરૂર છે. અને તેથી કસરત શાળા જ્યારે જોઇએ ત્યારે તેમને માટે ખુલ્લી હોવી જોઇએ.

તંદુરસ્ત શરીર કેળવણી કરતાં વધારે અગત્યનું છે. પણ તંદુરસ્ત અને કેળવણી એ બંને તેા કોઈ પણ સ્ત્રી કે પુરૂષનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ ધન છે.

25-6-1914